

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

CHRONI
RATUJE

Nr. 1-szy
Rok 1937

Punkt ratowniczy P. C. K. w czasie zawodów narciarskich k Kielc Patrol narciarski sióstr pog. san. P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU.

SOMMAIRE.

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 1-szy WARSZAWA, STYCZEŃ 1937 R. ROK XVII

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE

ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Główn. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

PERICULUM IN MORA!

Gorączkowe tempo dnia dzisiejszego, codzienna lawina zdarzeń, przeżyć i coraz to wyłaniające się możliwości zmian i przeobrażeń społecznych i politycznych, nadają całokształtowi życia na świecie nowe formy i stwarzają konieczności ogólnego przystosowania się do wielokrotnie wzmożonej na wszystkich polach aktywności.

To też nigdy może odwieczny alarm: „Niebezpieczeństwo w zwłoce", jaki umieszczamy w tytule naszych rozważań — nie był bardziej aktualny. Nie można pozostawać w tyle, — trzeba nadążyć kroku w wielkim wyścigu świata, jeśli już nie o nowe zdobycze to o utrzymanie dotychczasowych wartości. Nie wiadomy jest bowiem moment kiedy trzeba będzie stanąć wobec konieczności ujawnienia w praktyce prac i wysiłków przygotowanych.

Ta dygresja o ogólnym znaczeniu ma całkowite zastosowanie do naszej instytucji.

Dzisiejsze przejścia Hiszpanji — gdzie tylko w ramach Czerwonego Krzyża i pod opieką jego wysłanników bezbronne ofiary walk bratobójczych znaleźć mogą jakąś ostoję i pomoc, wskazują snadnie jaką niezastąpioną luką byłby brak tej instytucji w tragicznych zmaganiach bojowych.

Wiemy wszyscy jakie zadania ma do spełnienia Polski Czerwony Krzyż. Wiemy — ale ta świadomość ani nie objęła, niestety, wszerz wielkich mas społecznych, ani nie dotarła wgłąb naszego wewnętrznego przeświadczenia. Dlatego może stosunek społeczeństwa do Pol. Czerw. Krzyża ma pozór raczej życzliwej neutralności niż czynnego współdziałania.

Ogół jakby z ubocza przygląda się wysiłkom garści oddanych sprawie Czerw. Krzyża działaczy — choć wszakże ogół a nie wybrani będą użytkownikami tej pracy i wysiłków, które Polski Czerwony Krzyż przygotowuje na godzinę próby.

Należy poszukać przyczyn takiego ustosunkowania do Pol. Czerw. Krzyża. I tu wysuwa się słowo — propaganda. — Rozważmy zatem to pojęcie.

Są dwa sposoby prowadzenia propagandy. Centralnie — w skali ogólno-krajowej i terenowo — przy uwzględnieniu możliwości lokalnych i dostosowaniu do poziomu, warunków i odrębności miejscowych. Propaganda prowadzona centralnie wymaga bardzo dużych środków finansowych, musi dysponować wielką ilością materjału propagandowego do bezpłatnego rozdawnictwa; musi mieć wyszkolony i liczny personel do agitacji i organizacji zarówno w centrali jak i do pracy wyjazdowej w terenie, powinna w wielkiej skali operować także dobrze zmontowanemi i różnorodnemi filmami obrazującymi pracę i zadania instytucji, organizować wystawy objazdowe, czołówki propagandowe i t. p. Tak pomyślana propaganda prowadzona systematycznie przez czas dłuższy dałaby niewątpliwie doskonałe wyniki i prawdopodobnie w ostatecznym rezultacie opłaciłaby wszelkie wkłady pieniężne. Należy uświadomić sobie — że taka propaganda wymagałaby doraźnego uruchomienia bardzo wielkich sum. Budżet Pol. Czer. Krzyża, gdzie każdy grosz ma swoje ścisłe przeznaczenie — a groszy tych jest niestety w stosunku do istotnych po-



Ostatnie posiedzenie Komitetu Gł. P. C. K. dn. 16.I.1937, z chwilą wejścia w życie nowego statutu P. C. K. Komitet Główny przekształca się w Radę Główną PCK.

trzeb o wiele zamało — nie mógłby przewidzieć tak kosztownej akcji. — Propaganda centralna P. C. K. może tylko w pewnej mierze współdziałać w ramach możliwości budżetowych z wysiłkami placówek P. C. K. w terenie.

Możliwości i wymagania są w różnych okolicach naszego kraju tak rozbieżne, że trudno wypracowywać jakieś szematy propagandowe dla całej Polski, zresztą, mój Boże — najpłomienniejsze papierowe manifesty wypracowane przy biurku w centrali nie zastąpią umiejętnego podejścia do miejscowego społeczeństwa, popartego przykładem żywej pracy.

Z ust przedstawiciela rządu padły przed kilku dniami znamienne słowa: ,,Nie polityka przez propagandę — ale propaganda przez politykę". Niechże i w Polskim Czerwonym Krzyżu realna praca w terenie będzie taranem rozwalającym mur obojętności społecznej. Wtedy będzie propagandzie służyć i lokalna prasa i miejscowa rozgłośnia radjowa, które napewno zainteresują społeczeństwo danego terenu najbliższemi zagadnieniami w zakresie pracy Czerwonego Krzyża.

W życiu każdej organizacji są pewne etapy. W chwili obecnej takim etapem, który mógłby stać się punktem zwrotnym ku szerszemu zainteresowaniu ogółu sprawami Pol. Czer. Krzyża jest nowy, a raczej znowelizowany statut od kilku dni obowiązujący instytucję. — Myślą przewodnią tego zbioru czerwonokrzyskich praw jest zbliżenie instytucji do społeczeństwa. Niechże więc po tej linji idą wysiłki tych wszystkich, którzy Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi służą. Wzmożenie akcji propagandowej tam wszędzie, gdzie znajduje się najmniejsza nawet placówka P. C. K.; wciąganie społeczeństwa do pracy, informowanie go o celach C. K. — to są zadania najpilniejsze. Odkładanie lub niedocenianie ich — to istotne ,,niebezpieczeństwo w zwłoce", bo dla rozwoju P. C. K. nieodzownem jest przekonanie społeczeństwa o konieczności istnienia tej instytucji.

To też w programie pracy na rok 1937 na pierwszy plan we wszystkich jednostkach organizacyjnych P. C. K. muszą wysunąć się sprawy propagandowe. Okręgi i oddziały winny być ogniskami propagandy — a działacze i członkowie P. C. K. rzecznikami czerwonokrzyskiej sprawy w każdej okoliczności.

Nie ceni się tego — czego się dostatecznie nie zna, — dajmy poznać Polski Czerwony Krzyż!

Pamiętajmy — periculum in mora!

M. Ulrichsowa.

UZDROWISKA ZIMĄ

Nie są to dawne czasy, gdy do uzdrowisk, dla „poratowania zdrowia", wyjeżdżano tylko latem. Wyjazdy takie, dla szerokich warstw niedostępne, były przywilejem tylko sfer zamożnych.

Ileż się tu w ostatnich latach zmieniło i zmienia!

Lekarze doszli do wniosku, że odkładanie ratowania nadwątlonego zdrowia „do lata"— a więc czasem na długi szereg miesięcy — może nieraz fatalnie odbić się na zdrowiu pacjenta. Zaczęli więc wysyłać chorych do uzdrowisk również i zimą — i to z jaknajlepszymi wynikami zwłaszcza w tych wszystkich wypadkach gdzie chodzi o bodźce i leczenie klimatyczne.



Królewna Juliana z ks. małżonkiem w Krynicy.
Królewna jest prezesem Holenderskiego Cz. Krzyża.

Sprawa, zresztą, jest jasna: rzeźkie i czyste powietrze, nie zawierające zimą kurzu i pyłu; uczucie kojące spokoju i ciszy, jakie daje górski i podgórski krajobraz w szacie śnieżnej; wreszcie tem silniejsze działanie fizyczne i chemiczne promieni słonecznych, odbitych na niepokalanej bieli śniegu, iskrzącego wszystkiemi blaskami — oto zespół warunków, które muszą odbić się zbawiennie na zdrowiu i samopoczuciu kuracjusza.

Charakterystycznym przykładem tej zmiany poglądów jest Zakopane, nazywane w zaraniu swojej świetności „letnią stolicą Polski". Ostatnie lata wykazują dobitnie, że słuszną byłaby raczej nazwa „zimowej stolicy", gdyż frekwencja zimowa znacznie już teraz przewyższa letnią.

Dodajmy, że w całym szeregu uzdrowisk polskich oprócz kuracji klimatycznej mamy zimą również kurację we wszelkich innych postaciach — jak kąpiele mineralne, picie wód, wziewanie, wreszcie wszelkie inne zabiegi przyrodolecznicze, przyczem pod względem swych dodatnich wyników leczniczych, takie zimowe kuracje w niczem nie ustępują letnim.

Medycyna całego świata coraz bardziej uznaje zasadę, głoszoną od wielu setek lat przez Chińczyków: dobrze jest leczyć schorzenie, lepiej jest jednak nie dopuszczać do ich powstawania i zapobiegać im zawczasu. To medycyna zapobiegawcza.

Cóż zaś lepiej może zapewnić nam zdrowie, jak zachowanie organizmowi jaknajdłużej pełnej sprawności? A sprawność tę daje stosowanie odpowiednich ćwiczeń cielesnych. Stąd płynie coraz większe zainteresowanie się lekarzy sprawami sportu.

Z poglądami i zainteresowaniami temi muszą, oczywiście, liczyć się poważnie uzdrowiska, do których zjeżdżają się bądź chorzy dla poratowania nadszarpniętego zdrowia, bądź zdrowi, aby dać organizmowi swemu zawczasu potrzebny odpoczynek i aby zdrowie nadal dobrze zachować.

Powstają więc coraz liczniej w uzdrowiskach naszych wszelkie urządzenia sportowe — jak piękne pływalnie, bieżnie, tory wioślarskie i kajakowe, korty tennisowe i t. p,. zaś dla sportów zimowych tory łyżwiarskie i hokejowe, saneczkowe, skocznie narciarskie i t. d.

W ten sposób rozwój naszych uzdrowisk posuwa się naprzód dwoma niejako szlakami: widzimy z jednej strony inwestycje ogólnokulturalne i sanitarne, oraz ściśle lecznicze; zaś z drugiej strony inwestycje specjalne, zachęcające gości uzdrowiskowych do uprawiania wszelkich sportów. To ostatnie znalazło tak szeroki oddźwięk, że uzdrowiska nasze mają dziś bodaj więcej gości przyjeżdżających dla odpoczynku i uprawiania sportów, niż kuracjuszy przyjeżdżających specjalnie w celu leczenia się. Zbyteczne dodawać, jak to zbawiennie działa na zdrowie, jeśli właści-



Ze Zb. Wydz. Tur. Min. Kom. Tor saneczkowy w Krynicy. Fot. St. Mucha

wa kuracja może być połączona z odpowiednią uprawą sportów.

Uzdrowiska polskie zostały przez naturę wyjątkowo szczodrze obdarowane, zarówno pod względem swych bogactw mineralnych i naturalnych środków leczniczych, jak i pod względem urody krajobrazu. Zwłaszcza uzdrowiska, ciągnące się barwnym łańcuchem od wschodniej do zachodniej granicy Polski wzdłuż naszych województw południowych, wytrzymują porównanie zarówno pod jednym jak i pod drugim względem z najsłynniejszemi tego rodzaju miejscowościami środkowej Europy.

Inna rzecz (i nie jest to winą naszych uzdrowisk), że brak im jeszcze wielu urządzeń i inwestycyj, wymagających znacznego nakładu kapitału, a conajmniej życzliwszego ustosunkowania różnych t. zw. „czynników miarodajnych" (przedewszystkiem niedomagania komunikacyjno-kolejowe i różne inne).

Niemniej przecież wykazują statystyki, że frekwencja, zwłaszcza zimowa, wzrasta w naszych uzdrowiskach stale, co nie miałoby oczywiście miejsca, gdyby zimowe pobyty w uzdrowiskach nie dawały tak znakomitych wyników.

Mimo skromność reklamy — dobra sława polskich uzdrowisk rośnie i zaczyna sięgać poza granice kraju. Od kilku lat listy kuracjuszów zaczynają wykazywać przybyszów z obcych krajów i liczba tych przybyszów rośnie. Początkowo byli to niemal wyłącznie rodacy, zamieszkali zagranicą; obecnie widzimy coraz częściej „prawdziwych" cudzoziemców, przybywających do polskich uzdrowisk.

Świeżym i zgoła nie codziennym tego przykładem jest przyjazd holenderskiej królewny do Krynicy: królewna Juliana, o której przyjazd ubiegały się najznakomitsze „zimowiska" Europy, wybrała jednak naszą polską Krynicę i przybyła tam wraz ze swym księciem-małżonkiem na parotygodniowy pobyt, poświęcony wypoczynkowi, kuracji i uprawianiu sportów zimowych, zwłaszcza narciarstwa.

Tak wyglądają mądre „królewskie wakacje zimowe".

M. H.



WIĘCEJ POWIETRZA I SŁOŃCA W ŻYCIU SZAREGO CZŁOWIEKA

(wywiad z Wiceministrem Komunikacji Inż. Aleks. Bobkowskim).

Kolejka linowa na Kasprowy Wierch.

— W wywiadzie, udzielonym nam łaskawie do numeru „uzdrowiskowego" naszego pisma z roku ubiegłego, podał Pan Minister szereg informacji co do ogólnej polityki komunikacyjnej, której celem jest uprzystępnienie najszerszym warstwom ludności, zwłaszcza w okresie zimowym, pobytu w miejscowościach uzdrowiskowych i turystycznych. Czy polityka ta podtrzymywana jest i nadal i jakie są widoki jej rozwoju?

— Zamiast odpowiedzi przytoczę nieco cyfr, które zilustrują nasze dążenia w tym kierunku. Muszę tu nadmienić, iż statystyka, o której za chwilę będziemy mówili, obejmuje najświeższe dane za cały rok 1936, sporządzone już — w pierwszych dniach stycznia. Otóż w roku 1936 frekwencja w pociągach popularnych i zjazdach masowych wynosiła dokładną cyfrę — 896.019 osób. Stanowi to, w porównaniu z rokiem ubiegłym (1935) wzrost prawie dwukrotny. W roku 1935 uruchomiliśmy 591 pociągów popularnych, a w roku 1936 — już okrągłe tysiąc. W pierwszym kwartale 1935 roku, a zatem w miesiącach zimy — przewieźliśmy w pociągach popularnych 12.365 osób, w tym samym okresie 1936 roku — przewieźliśmy już — 26.179 osób. Przypuszczam, że rok 1937 pobije pod tym względem rekord swego poprzednika.

— Pan Minister, mówiąc o wywiadzie z roku ubiegłego, o kolejce na Kasprowy, słusznie przewidział, iż liczba malkontentów, zwalczających budowę tej kolejki, będzie coraz mniejsza. Gotowe dzieło wykazało najlepiej, że „literackie" zarzuty były nieistotne. Ukazały się ostatnio w prasie wzmianki, które specjalnie nas zainteresowały. Chodzi o budowę na Kasprowym obok obserwatorium meteorologicznego, również i sanatorium wysokogórskiego.

— Nie jest to zupełnie tak, jak to prasa przedstawiła. Nikt nie ma zamiaru budować na Kasprowym sanatorium, ja przynajmniej o takim projekcie nie słyszałem. Chodzi tu o należyte wykorzystania szczytu Kasprowego nie tylko pod względem sportowo-turystycznym. Skoro szczyt Kasprowego został już — dzięki kolejce linowej zdobyty, względnie uprzystępniony nawet dla ludzi, nie mających ze sportem nic wspólnego, a jednak spragnionych ciszy i piękna gór — trzeba ten fakt wykorzystać i dla nauki, nauki polskiej przede wszystkim. Istotnie są projekty pobudowania na Kasprowym obserwatorium astronomicznego, aby wyzyskać największe w Polsce i łatwo obecnie dostępne wzniesienie. Chociaż, jak twierdzą niektórzy astronomowie, szczyt Kasprowego, jako zbyt stromy, do tego celu się nie nadaje. Potrzebne są tu szerokie rozległe płaszczyzny, chronione przed wiatrem. Trudno jednak o takie w Polsce. Bóg z nimi, niech się sami uczeni sprzeczają o to, czy Kasprowy jest odpowiedni, czy nie. Drugi projekt co do wybudowania stacji doświadczalnej dla badań leczniczych jest również w stadium rozważań. Z inicjatywą zbudowania stacji klimatycznej na Kasprowym wystąpił Związek Narciarski. Następnie sprawa ta znacznie się rozszerzyła, skoro zainteresował się nią Wiceminister Piestrzyński, Generał Rouppert, Profesor Szulc. Jestem członkiem Państwowej Rady Wychowania Fizycznego, interesują mnie wszelkie sprawy, które zmierzają do podniesienia zdrowia publicznego w Polsce, do niszczenia charłactwa i słabości fizycznej. Niewątpliwie, Kasprowy, dzięki istnieniu kolejki linowej, daje wszelkie możliwości dla dokonywania doświadczeń nad zmianami, jakie zachodzą w organiźmie ludzkim w warunkach wysokogórskiego klimatu. Jak mnie informowano,



Ze Zb. Wydz. Tur. Min. Kom. Dworzec zdrojowy w Krynicy. Fot. St. Mucha.

tego rodzaju stacji doświadczalnych jest w Europie zaledwie sześć. Powinniśmy i pod tym względem nie dać się nikomu wyprzedzać, a przeciwnie — do ogólnego dorobku nauki powinniśmy wnieść swoje własne wartości i zdobycze. Sprawą tą powinien zainteresować się nie tylko świat nauki (wspomnę tu, że inicjatywę swoją Związek Narciarski zamierza oprzeć o uniwersytet krakowski) lecz również i różne instytucje społeczne, powołane do współpracy nad podniesieniem zdrowia w Polsce. Myślę, że i Polski Czerwony Krzyż znalazłby tu pole dla swej humanitarnej działalności. Musimy wyzyskać Kasprowy pod każdym względem, możliwości są tu duże, potrzebna jest tylko inicjatywa i odpowiednie środki do realizacji różnych projektów. Prawdopodobnie ta medyczna stacja doświadczalna ograniczy się, na razie do jednego — dwóch pokoików, lecz i to, jak na nasze warunki — wysiłek niemały.



Skok narciarza.

— Pan Minister poruszył, mówiąc o statystyce, ciekawe zagadnienie sezonów w masowych przejazdach. Jaką rolę zajmuje sprawa ta w obecnej polityce komunikacyjnej?

— 22 listopada zeszłego roku dokonaliśmy otwarcia kolejki linowej na Kasprowy. Fakt ten wywołał pewne zdziwienie, dlaczego dopiero teraz nastąpiło otwarcie, mimo, iż kolejka pracowała już od kilku miesięcy. Otóż wiąże się to ze sprawą sezonów w naszej polityce komunikacyjnej, o której Pan wspomina. Dążymy obecnie do tego, aby sezony przedłużać, aby zniszczyć sztuczne nieraz okresy masowych wyjazdów w celach turystycznych i odpoczynkowych. Akcja ta przynosi już obecnie pewne dodatnie rezultaty. Otwarcie kolejki w listopadzie przyczyniło się do zwiększenia frekwencji gości i turystów w Zakopanem. Mówiono mi, że oddawna nie było w Zakopanem w tym czasie takiego ruchu. Odczuli to właściciele pensjonatów i hoteli. Jeżeli uda się nam całkowicie zrealizować nasze projekty, to osiągniemy cel naprawdę piękny i pożyteczny. Znikną t. zw. martwe sezony w naszych uzdrowiskach leczniczych i wypoczynkowych w górach i nad morzem, a publiczność będzie mogła podziwiać urok polskiego krajobrazu o każdej porze roku, nie tylko przez kilka miesięcy letnich, czy zimowych.

Ze sprawą tą wiąże się również zagadnienie stałych cen — niepodwyższonych w hotelach i pensjonatach. O to przede wszystkim walczymy, dążąc do niszczenia sezonów „martwych". Będziemy dalej organizować masowe przejazdy dla młodzieży szkolnej, zwłaszcza w najbardziej słonecznych miesiącach — w maju i czerwcu, dla robotników, aby im umożliwić poznanie piękna Polski,

aby im zapewnić więcej powietrza i słońca, których im tak brak w ich szarej egzystencji. Oczywiście, wymaga to zwiększenia i przeorganizowania taboru kolejowego, ale sprawy te już się powoli realizują.

— Jeszcze jedno pytanie, Panie Ministrze. Spotęgowanie ruchów masowych powoduje konieczność zwiększenia czujności w dziedzinie higieny i zdrowia publicznego. Czy pod tym względem przeprowadzane są również odpowiednie studia?

— Musiał Pan pewnie zauważyć, że organizując pociągi popularne, staramy się, aby podróż trwała w nocy, a dzień był poświęcony na imprezy i zwiedzanie danej okolicy. Dlatego pociągi popularne, dla wygody podróżnych — posiadają miejsca leżące — do spania. Ilość tych miejsc będziemy stale powiększać, aby wogóle w pociągach tego typu były tylko miejsca do spania. Niedawno uruchomiliśmy wagon kąpielowy, który był przyczepiony do pociągu i wędrował po całej Europie, budząc wszędzie podziw dla inicjatywy Polski. Na ten temat ukazało się w prasie europejskiej sporo artykułów, bardzo dla nas życzliwych. W trosce o wygodę uczestników wycieczek i reidów, które organizujemy, staramy się zapewnić im również pobyt w naszych schroniskach, np. schronisko takie mamy już w Rozłuce i Sienkach, myślimy o budowie baraków nad morzem na 800 osób, pragniemy organizować obozy dla pociągów popularnych, wogóle dążyć będziemy do tego, aby każdy obywatel Polski, młodociany czy dorosły, za skromną opłatą, mógł jak najwięcej zwiedzić, zobaczyć, rozkoszować się powietrzem i słońcem i wrócić zdrów i wypoczęty do miejsca swego stałego pobytu.



W Zakopanem.

Dążymy do tego, aby za tanie pieniądze „szary obywatel” — mógł wyjść na świat i zobaczyć Polskę.

J. K.

W POKOJU CZUJNOŚĆ

Hasło „Rozejmu Czechosłowackiego Czerw. Krzyża".



Hradczyn w Pradze.

Na ostatnim posiedzeniu Rady Głównej Ligi Czerw. Krzyży odbytym w Paryżu w końcu listopada r. z. — p. Alicja Masarykówna, członek Rady Gł. Ligi i Prezes Czechosłowackiego Czerw. Krzyża, wygłosiła ciekawe sprawozdanie o „Rozejmie Czerw. Krzyża", ujmując w barwnych słowach doniosłość tej tak odrębnej manifestacji czerwonokrzyskiej.

„Rozejm" Czerw. Krzyża był obchodzony 16 razy, za każdym razem pod innym hasłem. Rokrocznie prasa czechosłowacka powstrzymywała się w okresie Świąt Wielkanocnych od wszelkich napaści natury politycznej i poświęcała całe szpalty „Rozejmowi" Cz. Krz. Polemiki i pogróżki prasowe, powiada Alicja Masarykówna, stanowią prawdziwe niebezpieczeństwo zagrażające spokojnemu i twórczemu życiu, podżegają waśnie i nienawiści i są siłą niszczycielską. Każdej wiosny podczas „Rozejmu" prasa czechosłowacka staje się w przeciągu trzech dni czynnikiem naprawdę konstrukcyjnym.



Co roku rozgłośnia radiowa , kina i dzienniki uświadamiają szerokie warstwy społeczeństwa o istotnym znaczeniu nowego hasła „Rozejmu", które w tych lub innych wyrazach stale podkreśla wielką doniosłość zdrowia, nietylko pod względem fizycznym, ale również w dziedzinie umysłowej i moralnej.

Przed paru laty „Rozejm" odbył się pod hasłem „Czystość wszędzie i we wszystkim". Hasło powyższe posiada znaczenie wybitnie praktyczne. Zawdzięczając gorliwej współpracy urzędów magistrackich, samorządów, właścicieli nieruchomości i dozorców — Czechosłowacki Czerw. Krzyż dał impuls do wielkiej kampanii czystości w całym kraju, zarówno wewnątrz domów jak na drogach i ulicach. Każda jednostka pracowała indywidualnie we własnym zakresie, całe społeczeństwo wykazało wielkie i solidarne zrozumienie swego zadania i przyczyniło się do niebywałego powodzenia „Rozejmu".

W roku 1937 hasłem Rozejmu będzie: „W Pokoju Czujność", „In Pace Vigilantia", „W miru bdelost". Słowa te brzmią jako uzupełnienie znanego hasła Międzynarodowego Komitetu Czerw. Krzyża „Inter arma caritas" i nawołują wszystkich do czuwania w czasie pracy, podczas zabaw i w chwilach wypoczynku, czyli we wszystkich objawach życia. Prasa, rozgłośnie radiowe i kina będą wyjaśniały społeczeństwu na czym właściwie ma polegać ta „czujność".

Pokojowa odezwa Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża będzie wygłoszona w chwili rozpoczęcia „Rozejmu" i będzie nadana w Pradze przez radio, aby wszystkie Narodowe Czerwone Krzyże mogły ją usłyszeć. Łączność Czerwonych Krzyży w okresie Świąt Wielkiejnocy rozbrzmi po całej ziemi jak radosny dzwon świąteczny, jak wielkie hasło pokojowe. Nikt nie pragnie wojny, wzajemne zaufanie i praca twórcza prowadzona w prawdziwym duchu czerwonokrzyskim — nie dopuszczą do wojny.

Wiemy wszyscy o tem, że na tej ziemi musimy współżyć z innymi narodami. Miejsca jest coraz mniej, wszędzie grozi przepełnienie, ale należy opanować nienawiść tak jak opanowano przestrzeń.

A zatym dnia 27 marca w Wielką Sobotę o godzinie 11-tej rozgłośnia w Pradze obwieści całemu światu, że Rozejm Czerwonego Krzyża już się rozpoczął.

XV-ta Międz. Konferencja C. K-a zaznaczyła w uchwale, poświęconej Rozejmowi Czerw. Krzyża, iż „Rozejm" przedstawia poważny czynnik międzynarodowego porozumienia i międzynarodowej współpracy — i wyraziła nadzieję, że wszystkie Narodowe Towarzystwa Cz. K-a zainteresują się tą sprawą.

Następnie Prezeska Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża zaznaczyła, że „Rozejm" jest przedmiotem stałych studiów, co roku wyłaniają się nowe możliwości, które są należycie wyzyskane. Dlatego też Rozejm pozostaje zawsze żywy i owocny w skutkach, wnikając poniekąd w życie całego narodu. W obecnej chwili tak pełnej napięcia i niepokoju i tak brzemiennej w następstwa —

narzuca się jedna wielka możliwość. Ciemne chmury unoszą się na widnokręgu politycznym. Czyż nie jest rolą Czerwonego Krzyża znaleźć sposób, któryby ułatwił wzajemne porozumienie.

Alicja Masarykówna przypomina, że w roku 1934 została zwołana Międzynarodowa Konferencja Rozbrojeniowa. Był to objaw wysoce znamienny. Historia ludzkości zapisała mało podobnych faktów. Zwołanie konferencji rozbrojeniowej oznaczało, że istnieją jednostki, mężczyźni i kobiety, którzy mają dość odwagi cywilnej, aby twierdzić, że główny warunek pomyślnego bytowania Europy polega na konieczności przezwyciężenia nienawiści wśród narodów.

Alicja Masarykówna wierzy w rozbrojenie destrukcyjnych żywiołów oraz w siłę i odporność potęg duchowych. Dziesiątki, a nawet setki lat pracy będą potrzebne dla urzeczywistnienia tej myśli.

Wojna nie może być wzbroniona, ale wojna może być zaniechana. Inne zadania bardziej twórcze i bardziej promienne pochłoną zdolności i wysiłki niezbędne dla prowadzenia wojny. Miłość do dzieci i do ludzi okaże się tym źródłem natchnienia. Czerwony Krzyż rozpocznie od dzisiaj tę pracę.

Już w trakcie Konferencji Rozbrojeniowej ówczesny czechosłowacki minister spraw zagranicznych p. Benesz wystąpił z ramienia Czechosłowackiego Czerw. Krzyża z wnioskiem, by wszystkie państwa, uczestniczące w Konferencji zobowiązały się wypłacać 1/1000 swych budżetów zbrojeniowych Międzynarodowemu Komitetowi Czerw. Krzyża. Pieniądze te byłyby przeznaczone na opracowanie i organizowanie Rozejmu Czerwonego Krzyża.

Rząd Czechosłowacki przychylił się do tej myśli i w roku 1935 wypłacił Czechosłowackiemu Czerwonemu Krzyżowi 1/1000 rocznego budżetu zbrojeń. W r. 1939 Czechosłowacki Czerwony Krzyż zamierza przekazać całość zebranej sumy Międzynarodowemu Komitetowi Czerw. Krzyża z prośbą o zorganizowanie specjalnej letniej szkoły dla pracowników Czerwonego Krzyża, w której odbywałyby się wykłady i szkolenie o tym jak można najlepiej zorganizować Rozejm Czerwonego Krzyża.

Na zakończenie Alicja Masarykówna przytoczyła garstkę cyfr wymownie ilustrujących treść jej przemówienia.

Podczas Wielkiej Wojny, toczącej się w latach 1914 — 1918, zmobilizowano 70 milionów ludzi, z tych zginęło 13 milionów, przepadło bez wieści, lub odniosło ciężkie rany 5 milionów. Straty materialne, wyrządzone przez wojnę, zostały oszacowane na 400 miliardów dolarów.

Za te pieniądze można byłoby wybudować rodzinne domy mieszkalne, obliczając koszt każdego domu na 5 tysięcy dolarów, dla wszystkich mieszkańców Kanady, Stanów Zjednoczonych, Anglii, Francji, Belgii i Rosji; każde miasto o 200.000 mieszkańców otrzymałoby bibliotekę za 150 tysięcy dolarów i szpital za 150 tysięcy dolarów.

Jedna tysiączna część budżetu zbrojeń dałaby Czerwonemu Krzyżowi możność przyczynienia się do rozwoju i urobienia młodego pokolenia w duchu pokoju i miłości.

Z. W.





Ćwiczenia rat. Koła P.C.K. w fabr. Voslauer w Białej k/Bielska.

Polski Czerwony Krzyż przy pracy

OKRĘG KRAKOWSKI.

KOŁO P.C.K. W FABRYCE „VOSLAUER" W BIAŁEJ KOŁO BIELSKA.

Istniejące od kilku lat w fabryce „Voslauer" w Białej koło Bielska Koło P.C.K. wykazuje bardzo dużą żywotność i inicjatywę. Ilość członków rzczywistych Koła przekroczyła 480 osób.

Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem prowadzona przez Koło P. C. K. zatrudnia lekarza i pielęgniarkę i cieszy się wielką popularnością i uznaniem.

Dwie drużyny ratownicze P.C.K. męska i żeńska są dobrze wyszkolone i umundurowane. Ratownicy tych drużyn poza normalnymi zbiórkami i ćwiczeniami pełnią bezinteresownie dyżury na pogotowiu ratunkowym P.C.K. w Białej.

Odpowiednio prowadzona akcja propagandy uświadamia społeczeństwo o celach i zadaniach P.C.K. i spotyka się z ogólnym zrozumieniem.

Dodatnie wyniki pracy Koła P.C.K. zależne są w dużej mierze od Dyrekcji fabryki, która chętnie popiera wszelkie poczynania Koła P.C.K. Należą się również słowa prawdziwego uznania Prezesowi Koła p. Władysławowi Leśniakowi, który jednocześnie piastuje godność Viceprezesa Zarządu Oddziału PCK. w Białej.

Członkowie Koła rekrutowani z pośród pracowników fabryki, wykazują wielkie zrozumienie ideologii P. C. K.

OKRĘG WOŁYŃSKI P.C.K.

ODDZIAŁ P.C.K. W KRZEMIEŃCU.

Oddział P.C.K. w Krzemieńcu, będący ostatnią placówką P. C. K. na rubieżach Rzeczypospolitej pracuje bardzo intensywnie pomimo napotykanych trudności. Zorganizowano w ostatnich czasach cztery kursy przeszkolenia dla drużyn ratowniczych: 2 kursy, liczące do 70 słuchaczy, odbyły się w Krzemieńcu, kurs, obejmujący 50 słuchaczy został zorganizowany w Wiśniowcu, 4-ty zaś kurs dla 46 słuchaczy odbył się w Białokrynicy.

Należy podkreślić, że uczestnicy kursu w Wiśniowcu uczęszczali bardzo chętnie na wykłady i okazywali dużo zamiłowania dla pracy czerwonokrzyskiej.

Na żądanie kursantów z inicjatywy i pod kierownictwem instruktora pow. A. Lewczuka, w obecności



Kurs drużyn ratowniczych Polsk. Czerw. Krzyża w Klesowie.



Kursy ratownicze wśród Młodzieży P.C.K. Klesów (Okr. Wołyński).





Z „Tygodnia P.C.K." w Biłgoraju.

Prezesa Oddziału dr. Łodzińskiego — została urządzona w Wiśniowcu impreza dochodowa, która w stosunku do małej ilości mieszkańców przyniosła dość poważne zyski materialne.

Zabawa została urządzona w Zamku Wiśniowieckich i zawdzięczając gorliwej uczynności obywateli Wiśniowca, którzy wielce się przyczynili do powodzenia całej imprezy, znacznie powiększyła fundusze P.C.K.

OKRĘG LUBELSKI.

ODDZIAŁ P.C.K. W BIŁGORAJU.

Niezwykle ciekawie przedstawiał się program „dnia P.C.K." w Biłgoraju. W piękny słoneczny ranek rozbrzmiały dźwięki hejnałów z wież kościołów, dając początek uroczystości. Nabożeństwo celebrowane przez miejscowego księdza prefekta Samoleja zgromadziło liczne rzesze miejscowej i okolicznej ludności. Po nabożeństwie wyruszył do miasta pochód, ilustrujący prace P. C. K. Długim szeregiem ciągnęły się wozy i wózki, przedstawiające jak można wszelkie środki lokomocji dostosować do przewożenia rannych i chorych.

Specjalne zaciekawienie wzbudził oryginalny pomysł: mianowicie nosze umocowane bezpośrednio do dwóch koni.

Pochód uzupełniały drużyny P.C.K. wzbudzające podziw postacią i karnością. Pochód entuzjastycznie witany przez miejscowe społeczeństwo wzbudzał wielkie zaciekawienie i wielce się przyczynił do wzmożenia zainteresowania i zaufania wśród ludności do spraw i zadań P.C.K.

OKRĘG POLESKI P.C.K.

Z DZIAŁALNOŚCI ODDZIAŁU P.C.K. W PIŃSKU.

Oddział P.C.K. w Pińsku liczy około 1300 członków zrzeszonych w 12 Kołach P.C.K. istniejących w siedzibach gminnych powiatów oraz w samym Pińsku.

Zarząd Oddziału powziął energiczne działania dla ożywienia działalności Kół przez narzucenie im realnego programu pracy na bieżący okres zimowy, ze szczególnym uwzględnieniem skoordynowania akcji czerwonokrzyskiej z lokalnymi Komitetami Pomocy Zimowej, w celu przyjścia z pomocą ludności głodującej oraz podniesienia stanu zdrowotności i higieny.

Ponadto wysiłek pracy został skierowany z rezultatem dodatnim na akcję werbunkową, która w pierwszym rzędzie odwiedza miejscowe kupiectwo, sfery urzędnicze, nauczycielstwo szkół powszechnych, obejmując również i inne sfery społeczeństwa.

W okresie 1936 roku Oddział P. C. K. w Pińsku przeprowadził kilkakrotnie wśród najbiedniejszych





Okręg Wołyński.

Kursy ratownictwa w Wiśniowcu. Kursy ratownictwa w Białokrynicy.





Drużyny ratownicze sanitarne Polskiego Czerwonego Krzyża w Pińsku szkolą się w ćwiczeniach ratowniczych i przeciwgazowych.



mieszkańców powiatu rozdawnictwo produktów żywnościowych, bielizny i ubrania. Rozdano 1400 klg. cukru, 1800 puszek mleka skondensowanego, ok. 300 klg. mydła i wiele innych artykułów pierwszej potrzeby.

Młodzież czerwonokrzyska, zrzeszona w 60 Kołach P.C.K. przy szkołach powszechnych, wprowadziła rozdawnictwo podręczników szkolnych, bielizny i ubranek dziecinnych oraz żywności. Większa część szkół została zaopatrzona w szafki apteczne z lekami do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

Jednocześnie z tymi pracami przeprowadzony został na jesieni kurs dla drużyn rat. san. P.C.K. Absolwenci kursu zostali wcieleni do drużyn już istniejących na terenie Pińska.

Podobny kurs prowadzony jest obecnie dla członkiń Koła P.C.K. przy gimnazium żeńskim im. Marsz. J. Piłsudskiego w Pińsku.

Z ŻYCIA ODDZIAŁU P.C.K. W NIEŚWIEŻU.

W grudniu r. z. Prezes Oddziału Nieświeżskiego P.C.K. płk. dr. Mally Fryderyk udekorował odznaką honorową P.C.K. III st. p. Mariana Zaliwskiego, Opiekuna Młodzieży P.C.K. przy szkole powszechnej im. Adama Mickiewicza. Powyższa odznaka została nadana p. Zaliwskiemu w uznaniu jego gorliwej i sumiennej pracy nad rozwojem P.C.K. Wręczenie odznaki odbyło się w szkole powszechnej w Snowiu.



Wręczenie odznaki honorowej P.C.K. p. M. Zaliwskiemu opiekunowi Koła Mł. P.C.K. przy szkole powszechnej w Snowiu.

Z ŻAŁOBNEJ KARTY



W dniu 26 grudnia roku ubiegłego po długotrwałej i ciężkiej chorobie zmarła w Warszawie ś. p. Helena Rossmanowa wybitna i zasłużona działaczka Polskiego Czerwonego Krzyża.

Urodzona w Jekaterynosławiu jako córka powstańca z roku 1863 zesłanego tam na wygnanie, wróciła do Warszawy gdzie spędziła dzieciństwo i pierwsze lata młodości, przygotowując się do zawodu pedagogicznego pod kierunkiem Oktawii Żeromskiej.

Po zamążpójściu przenosi się wraz z małżonkiem na stałe do Łodzi, gdzie przez długie lata zajmuje czołowe stanowisko wśród tamtejszej inteligencji polskiej biorąc osobisty, najczynniejszy udział we wszystkich poczynaniach politycznych i społecznych mających na celu konsolidację żywiołu polskiego w trudnych przedwojennych warunkach jakie specjalnie panowały w Łodzi. W czasie walk o niepodległość w 1918—19 roku — matka dwu synów ochotników walczących na froncie tworzy „Towarzystwo opieki nad żołnierzem", które w roku 1919 przekształca na Oddział Łódzki Polskiego Czerwonego Krzyża. Na tym stanowisku ś. p. Helena Rossmanowa rozwija niestrudzoną działalność i stawia Łódzką placówkę P.C.K. w rzędzie najlepiej i najintensywniej prowadzonych oddziałów. Znakomita organizatorka potrafiła nie tylko osobistą pracą zachęcać do współdziałania, ale z rzadką znajomością ludzi umiała wybierać tych którzy mogli być pożyteczni i pomocni w jej dziele. Z ujmującemi zaletami towarzyskiemi ś. p. Helena Rossmanowa łączyła wielki autorytet osobisty, to też wszystkie poczynania społeczne którym patronowała cieszyły się poparciem i życzliwością najszerszych warstw społeczeństwa Łódzkiego. Po siedmioletnim prowadzeniu w najtrudniejszym okresie Oddziału Łódzkiego ś. p. Helena Rossmanowa wskutek nadwątlonego zdrowia ustąpiła z tego stanowiska nie przestając się jednak nigdy interesować rozwojem Polskiego Czerwonego Krzyża.

Za położone dla Polskiego Czerwonego Krzyża zasługi została odznaczona odznaką honorową 1 stopnia Polskiego Czerwonego Krzyża. Pamięć o mądrej i szlachetnej kobiecie i działaczce oddanej sprawie Czerwonokrzyskiej pozostanie na zawsze w sercach tych wszystkich, którzy współpracowali z Nią.

M. U.

Współpraca Okręgów i Oddziałów P. C. K. w pomocy zimowej dla bezrobotnych

OKRĘG WARSZAWSKI.

Oddział PCK. w Mławie. Oddział PCK. w Mławie gorliwie współpracuje z powiatowym Komitetem Obywatelskim Pomocy Zimowej dla bezrobotnych. Prezes Mławskiego Oddziału PCK. — p. Vice Starosta Janusz Burzyński — jest jednocześnie sekretarzem wyżej wspomnianego Komitetu.

Zarząd Oddziału PCK. w Mławie uchwalił dawać raz w tygodniu bezpłatną kąpiel dla 200 bezrobotnych w zakładzie kąpielowym, który prowadzi pod własnym zarządem.

Oddział PCK. w Zegrzu. Oddział PCK. w Zegrzu postanowił przyjść z pomocą sanitarno-lekarską dla bezrobotnych, uchwalając na ten cel 175 złotych. PP. lekarze-wojskowi ofiarowali swoje usługi przez udzielanie porad codziennie w ciągu 2-ch godzin, za wyjątkiem niedziel. Zarząd Oddziału PCK. w Zegrzu reguluje rachunki za lekarstwa przepisane chorym bezrobotnym.

Oddział PCK. w Żyrardowie. Oddział PCK. w żyrardowie bierze bardzo czynny udział w pracach miejscowego Komitetu pomocy bezrobotnym.

Oddział PCK. w Garwolinie. Oddział PCK. w Garwolinie pracuje w porozumieniu z Komitetem Powiatowym Pomocy Bezrobotnym.

OKRĘG PODLASKI.

W związku z odezwą lokalnego Komitetu Pomocy Zimowej dla bezrobotnych — Zarząd Okręgu Podlaskiego PCK. postanowił udzielać w ośrodku zdrowia PCK. bezpłatnych porad lekarskich wszystkim bezrobotnym, których Komitet skieruje na badania. Badania w dziale chorób wewnętrznych będą odbywały się codziennie, w chorobach wenerycznych i chorobach ocznych — we wtorki i piątki. Ponadto dla rodzin, które posiadają małe dzieci, przeznaczono do bezpłatnego rozdawnictwa 155 litrów mleka miesięcznie.

Niezależnie od tego wszyscy pracownicy ośrodka zdrowia i Biura Zarządu w liczbie 21 opodatkowali się na rzecz Komitetu Pomocy Zimowej bezrobotnym w wysokości przyjętej przez lokalny Komitet.

OKRĘG ŚLĄSKI.

Okręg Śląski gorliwie współdziała z Komitetem Pomocy Zimowej dla bezrobotnych. Prezes Zarządu Okręgu p. emer. Wice-Wojewoda Zygmunt Żurawski został wybrany na zastępcę przewodniczącego sekcji młodzieżowej w Wojewódzkim Komitecie Pomocy Zimowej dla bezrobotnych.

OKRĘG LWOWSKI.

Oddział PCK. w Sanoku. Oddział PCK. w Sanoku współdziała z lokalnym Komitetem Pomocy Zimowej dla bezrobotnych w dziedzinie propagandowej i wykonawczej. Udzielane są bezrobotnym bezpłatne porady lekarskie i pielęgniarskie na „Stacji Opieki nad matką i dzieckiem PCK".

OKRĘG ŁÓDZKI PCK.

Zarząd Okręgu jak również Zarządy Oddziałów współdziałają z miejscowymi Komitetami Pomocy Zimowej i rozwijają działalność w poszczególnych dziedzinach tej humanitarnej akcji.

Oddział PCK. w Łodzi ofiarował dla bezrobotnych po 330 sztuk ciepłych koszul i kalesonów i udziela bezpłatnie pomocy lekarskiej bezrobotnym na stacji pogotowia ratunkowego.

Pracownicy biura Okręgu i biura Oddziału Łódzkiego składają procentowe składki od poborów miesięcznych na rzecz Komitetu Pomocy Zimowej.

W Pabjanicach Koło Pań Oddziału PCK. zorganizowało dożywianie dzieci rodzin bezrobotnych.

W Brzezinach członkowie Kół Młodzieży PCK. wydają mleko oraz obiady dla biednych dzieci szkolnych.

Oddział w Brzezinach zorganizował dla bezrobotnych pomoc lekarską, wyjednanie bezpłatnych leków oraz dezynfekcję i dezynsekcję.

O RATOWNICTWIE PRZECIWGAZOWYM

TOKSYKOLOGIA GAZÓW DRAŻNIĄCYCH.

A. LAKRYMATORY.

Grupa gazów drażniących rozpada się na dwie podgrupy, a mianowicie na podgrupę lakrymatorów i podgrupę sternitów. Pierwsza podgrupa drażni szczególnie silnie oczy, druga podgrupa atakuje przedewszystkiem drogi oddechowe.

Do podgrupy lakrymatorów, a więc środków drażniących oczy należą następujące gazy bojowe: kamit, czyli cyjanek bromobenzylu, chloroacetofenon, bromek benzylu i bromek ksylilu, akroleina, oraz szereg innych gazów mniej ważnych. Niektórzy autorzy zaliczają również do tej grupy bromoaceton i chloroaceton. Nie należy również zapominać o tym, że chloropikryna z grupy gazów duszących, jest również bardzo dzielnym lakrymatorem.

Lakrymatory tworzą grupę gazów bojowych, stosunkowo najbardziej humanitarną, ponieważ zwykle nie powodują ciężkich zatruć z poważniejszymi następstwami. Działanie ich na organizm ludzki ogranicza się do mniej, lub więcej silnego podrażnienia oczu i górnych dróg oddechowych, ale tylko dzięki temu, że lakrymatory są zwykle stosowane w stężeniach niezbyt silnych, wystarczających do wywołania objawów ostrego podrażnienia. Gdyby jednak stężenie lakrymatorów było większe, albo gdyby człowiek znalazł się w pobliżu wybuchu bomby zawierającej lakrymatory, może dojść do poważnego zatrucia i uszkodzenia dróg oddechowych, tak jak to ma miejsce po zadziałaniu gazów duszących. Wypadki takie należą jednak do rzadkości i zdarzyć się mogą u ludzi wątłych, chorych i osłabionych.



Żeńska sekcja terenowa wyrusza do akcji.

Objawy podrażnienia spotykane normalnie po zadziałaniu lakrymatorów są następujące: Człowiek odczuwa natychmiast ostry, kłujący ból w oczach i silne pieczenie. Pojawia się również natychmiast silne, obronne łzawienie oczu, które starają się w ten sposób wypłukać szkodliwość chemiczną ze swej powierzchni. W związku ze wzmożoną produkcją łez, oczy ulegają przekrwieniu i silnemu zaczerwienieniu. Pojawia się światłowstręt, który zmusza powieki do zamknięcia się, a więc również odruch obronny. Dołącza się następowo nieduży obrzęk spojówek i brzegów powiek. Często pojawia się biała wydzielina na brzegach powiek i w kątach oczu, której nie należy uważać za ropę. Gorzej jest, jeśli na oczach zauważymy białe smugi, albo plamy białe, lub matowe, pozbawione normalnego połysku. Świadczy to o silnym zaatakowaniu oczu przez lakrymatory, o uszkodzeniu powierzchni spojówek, względnie rogówek przez lakrymatory, które dostały się do oczu w postaci nierozpylonej, lub nierozproszonej, a więc w postaci kropelek, lub pyłu, a nawet większych cząstek stałych. Człowiek po zadrażnieniu lakrymatorami jest w pierwszej chwili poprostu oślepiony, pociera oczy rękami, ale szkodzi sobie tym pocieraniem jeszcze bardziej, gdyż nanosi na oczy świeże dawki lakrymatorów z rąk własnych i z otoczenia oczu. Samo pocieranie nawet czystymi rękami powoduje spotęgowanie podrażnienia, należy więc tego unikać i pouczać ludzi w tym kierunku.

Ze strony dróg oddechowych pojawia się pieczenie w gardle, krtani, tchawicy a nawet górnych oskrzelach, ostry kaszel, czasem uczucie duszności. Chloroacetofenon może podrażnić skórę na twarzy i rękach, a w większym stężeniu może doprowadzić nawet do pęcherzyków na skórze wrażliwej.

B. STERNITY.

Do podgrupy sternitów należą następujące gazy bojowe: sternit I, sternit II i adamsyt.

Sternity przedstawiają bardzo silnie napastliwą grupę gazów bojowych. Atakują one przedewszystkiem drogi oddechowe. Sternity atakują również oczy, z wyjątkiem sternitu I., który oczu nie drażni. Sternity atakują również skórę i są silnie trujące, ponieważ wprowadzają do organizmu arsen. Objawy zatrucia sternitami są dość różnorodne. Podrażnienie oczu jest naogół podobne do działania lakrymatorów, ale pojawia się jakby po krótkim okresie utajenia i jest przeważnie bardziej bolesne. Jeśli sternity dostaną się do oczu w postaci większych, nierozproszonych cząstek, mogą spowodować ciężkie uszkodze-

nie rogówek, z następowym zapaleniem, a nawet owrzodzeniem rogówki. Na drogi oddechowe wpływają sternity w wysokim stopniu drażniąco, a w większych stężeniach powodują nawet ciężkie uszkodzenie błon śluzowych, z następowym ostrym obrzękiem płuc. Człowiek odczuwa natychmiast po zadziałaniu sternitów ostry, kłujący ból w nosie i świdrujące pieczenie, pojawia się obfita wydzielina z nosa, oraz bardzo silne kichanie. Pyłki sternitowe przedostają się z nosa do zatok czołowych jamy nosowej i powodują bardzo silne bóle głowy w zakresie czoła. Ponieważ pyłki sternitowe dostają się również do zatok szczęki górnej (Highmora), powodują i tam silne bóle łamiące i ciągnące, które promieniują często do wszystkich zębów górnej szczęki. W gardle, krtani, tchawicy i oskrzelach, pojawia się silny ból, szczególnie wyraźnie odczuwany poza mostkiem, a w całych górnych drogach oddechowych tak potężne pieczenie, że niektórzy z zatrutych mają wrażenie, jakby oddychali ogniem. Oczywiście, że silny, spazmatyczny kaszel jest nieodłącznym towarzyszem objawów wyżej opisanych. Przy kaszlu odrzuca człowiek spore ilości plwociny, która, jak twierdzą zatruci, ma smak przykry metalicznie słodki. Przy silnym zadziałaniu sternitów na drogi oddechowe, błona śluzowa tych dróg pokrywa się na niektórych górnych odcinkach błonami rzekomymi, tak, jak przy dyfterycie. Zatruty jest zazwyczaj silnie podniecony, serce pracuje szybciej, oddech jest przyśpieszony, a czasem pojawia się duszność. Po zatruciu silniejszym dochodzi po pewnym czasie do sinicy, tak, jak po gazach duszących, co świadczy zewnętrznie o rozwijającym się ostrym obrzęku płuc. Są to wypadki naogół rzadkie. Obrzęk płuc po zatruciu sternitami ma zwykle bardzo ciężki przebieg.

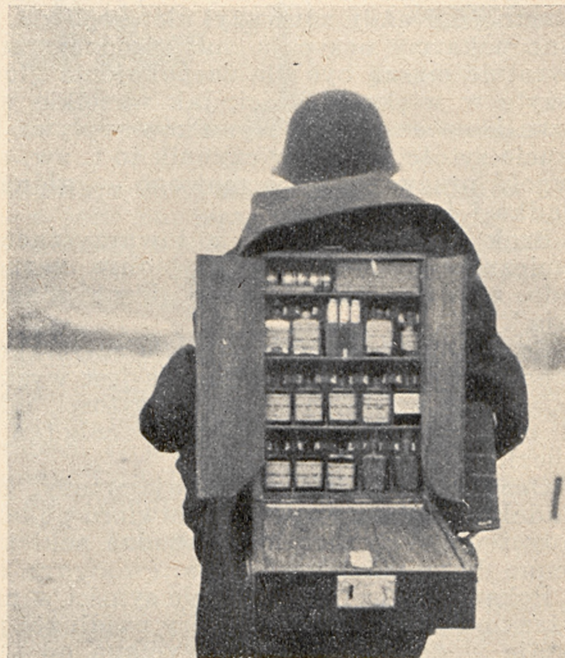
Ze strony dróg pokarmowych, pojawia się po pewnym czasie ból i pieczenie w żołądku, mdłości, a czasem silne wymioty, potym bóle w kiszkach i gwałtowne, arsenowe biegunki, podobne do cholerycznych.

Równolegle do tych objawów, zaczynają się silne rwące bóle w łydkach i w udach, które doprowadzają prawie do bezwładu nóg. Sternity mogą uszkodzić również skórę i doprowadzić na niej do zaczerwienienia, pęcherzy, a nawet następowych owrzodzeń. Sternity, jako związki arsenowe, powodują ogólne zatrucie organizmu arsenem, nawet wtedy, kiedy dostają się do organizmu już jako produkty rozkładu sternitów, np. w wodzie, pokarmie, paszy, nawet po przegotowaniu. Stąd pochodziły bardzo częste zatrucia żołnierzy francuskich na froncie zachodnim, po wypijaniu przez nich wody z lejów po granatach sternitowych. Woda taka zawierała arszenik.

BIBLIOGRAFIA.

BELA BOTH: Śmiertelne zatrucie tlenkami azotu. (Samml. v. Verg. Nr. 10/36).

Autor opisuje wypadek śmiertelnego zatrucia tlenkami azotu robotnicy, która pracowała, jako galwanizatorka w pewnej fabryce. W sali, w której prócz zatrutej pracowały jeszcze cztery robotnice, znajdowało się kilka dużych dymionów ze stężonym kwasem azotowym, oplecionych. Dymiony te stały na podłodze pokrytej wiórami drzewnymi i metalowymi. Przez nieuwagę spowodowano pęknięcie jednego dymionu i zawartość



Apteczka ratownicza otwarta na plecach sekcyjnego.

jego wylała się na podłogę. Po zadziałaniu kwasu azotowego na wióry metalowe, cała sala bardzo szybko wypełniła się czerwono brunatną mgłą. Towarzyszki zatrutej robotnicy uciekły natychmiast z sali, ona jednak, mimo ostrzeżeń chciała otworzyć okno, co zajęło jej kilka minut czasu. Następnie uciekła również z sali. Natychmiast pojawił się u niej skurczowy kaszel, który zakończył się wymiotami i utratą przytomności na krótki czas. Wkrótce jednak wróciła do przytomności i czuła się dość dobrze, przy równoczesnym małym osłabieniu. Po 15—20 minutach pojawiła się duszność, sinica warg i nawrót kaszlu. Zatruta została przewieziona do szpitala. Wśród postępującej sinicy i ciężkich objawów ze strony narządu oddechowego i ogólnych, nastąpiła śmierć po 10 godzinach.

W danym wypadku zaszło typowe ciężkie zatrucie tlenkami azotu, wyzwolonymi przez zadziałanie kwasu azotowego na wióry organiczne i metalowe. Przyczyną śmierci był ostry obrzęk płuc i zmiany chemiczne w krwi, a więc masowe powstawanie methemoglobiny i jak twierdzi Zanger rozpuszczenie koloidów komórkowych. W danym wypadku nie zaobserwowano typowego dla zatrucia tlenkami azotu okresu utajenia, wynoszącego często nawet 6—12 godzin, ponieważ zatrucie było bardzo ciężkie. Towarzyszkom zatrutej robotnicy, które w porę uciekły z sali, nie stało się nic złego.

D B A J   O   Z D R O W I E

STRAWNOŚĆ I SYTNOŚĆ NASZEGO POŻYWIENIA.

Człowiek je, aby być sytym. Nie wiele zastanawia się nad wartością odżywczą swych posiłków; w wyborze pokarmów głównie interesuje go pytanie: czy dany pokarm jest sytny i apetyczny. Przy układaniu jadłospisów codziennych należy uwzględnić poza apetycznością i wartością odżywczą pokarmów ich sytność. Każdy zauważył niewątpliwie, że jedne pokarmy nasycają nas prędzej, inne odwrotnie muszą być dla zaspokojenia głodu spożyte w większej ilości, jak wszelkie warzywa i owoce. Kilka czynników wpływa na uczucie sytości. Główny czynnik to t. zw. aktywność przewodu pokarmowego — głównie żołądka i jelit.

Brak pokarmu wraz z towarzyszącemi rytmicznemi skurczami powoduje uczucie głodu, znane powiedzenie, że „kiszki marsza grają".

Po posiłku następuje uczucie satysfakcji. Wypełnienie jednak żołądka nie jest wystarczające dla wywołania uczucia sytości, gdyż nie odczuwamy go, gdy ściany żołądka są sztucznie rozciągnięte.

Uczucie nasycenia występuje wtedy, gdy żołądek lub górna część jelit zawiera pokarm i gdy ten pokarm obficie pobudza soki trawienne do wydzielania.

Pokarm, który daje uczucie sytości w najwyższym stopniu jest **ten,** który najdłużej pozostaje w żołądku i który wymaga od tego organu największej pracy. Szybkość z jaką pokarm przechodzi przez jelita cienkie ma również duży wpływ, gdyż uczucie sytości jest trwalsze o ile pokarm przesuwa się dość wolno wzdłuż jelit.

Mniej zadowolenia otrzymujemy, gdy pokarm przechodzi szybko. Pokarmy wykazują to samo zachowanie się jak w żołądku tak i w jelitach, gdyż pokarmy te zatrzymują się dłużej w żołądku i wywołują większe wydzielanie się kwasu solnego, tak samo dłużej przebywają w jelitach.

Sytność danego pokarmu można mierzyć w dwu kierunkach: a) przez czas, w którym pokarm przebywa w żołądku, b) przez ilość wydzielonego soku żołądkowego pod wpływem danego pokarmu. Interesujące wnioski z wielu doświadczeń wykazują, że ilość soku żołądkowego wydzielonego po spożyciu mięsa jest proporcjonalna do ilości spożytej, podczas gdy spożycie takich pokarmów jak chleb, ziemniaki i np. masło nawet w zwiększonej ilości nie powoduje obfitszego wydzielania soku żołądkowego. Tłumaczy się to tem, że w pierwszym przypadku pobudzające czynniki są chemiczne — t. zw. wyciągowe składniki z mięsa i że bodziec dzięki nim otrzymany jest wprost proporcjonalny do ich ilości, podczas gdy w ostatnim wypadku bodziec do wydzielania soków jest zależny od psychicznych wpływów jedynie i stąd nie może być większy po spożyciu 100 gramów chleba niż 50 gramów. W ten sposób widzimy, że główna rola mięsa polega nietylko na jego własności odżywczej ale na zdolności wywoływania ruchów żołądka wydzielania dużej ilości soku trawiennego, co w rezultacie daje większą sytność.

Następnym pokarmem z kolei, pod względem wywoływania uczucia sytości jest mleko; im tłuściejsze i lepsze mleko, tem większa jest jego wartość pod tym względem. **Sytność jaj** zależy od sposobu ich przyrządzania; jaja surowe opuszczają żołądek znacznie prędzej niż jaja na miękko, podczas gdy jaja na twardo lub jaja smażone wywołują największą kwasowość w żołądku i najlepiej nasycają. Zrozumiałem jest, że przy nadkwasowości żołądka i wogóle gdy trawienie w żołądku jest upośledzone nie podajemy jaj na twardo lub smażonych.

Ryby mają mniejsze zdolności nasycania niż mięso, dlatego prawdopodobnie, że zawierają znacznie mniej niż mięso składników pobudzających wydzielanie soków trawiennych.

Sytność chleba jest stosunkowo mała, a sytność sucharków jeszcze mniejsza niż chleba.

Ziemniaki należą do tejże kategorji co chleb. Nie mniej jednak zarówno ziemniaki jak i chleb o ile są spożywane z mięsem podwyższają sytność danego posiłku.

Warzywa liściaste jak szpinak, sałata, szparagi mają niską wartość pod względem sytności, w przeciwieństwie do chleba i ziem-

niaków nie podwyższają sytności posiłku, gdy są spożywane np. do mięsa.

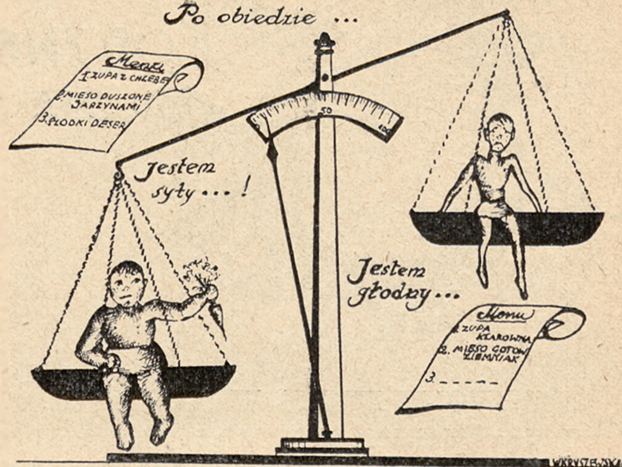
Tłuszcze jak np. masło i oliwa przez opóźnianie wypróżnienia żołądka zwiększają sytność posiłku. Duża wartość pod względem sytności tłuszczu tłumaczy nam, dlaczego sałatki są chętniej spożywane, gdy się je przyprawia sosem majonezowym lub oliwą.

Wpływ cukru na sytność posiłku ma duże znaczenie. Łatwo to pokazać zarówno przez eksperyment jak doświadczenie praktyczne. Np. dawano różnym osobom po kilka razy następujący posiłek: rosół, mięso, ziemniaki najpierw z kilkoma kostkami cukru na zakończenie, potem bez cukru. Przy posiłku bez cukru było 1200 cm^3 soku żołądkowego, a opróżnienie żołądka odbyło się w $3\frac{1}{2}$ g., po posiłku z cukrem soku żołądkowego było 1288 cm^3 a opróżnienie żołądka do jelit odbyło się w 8 godzin. W ten sposób wykazano, że posiłek po którym spożywamy coś słodkiego leży nieco dłużej w żołądku, wywołuje większe wydzielenie soków trawiennych i dlatego jest bardziej sytnym.

W związku z tem należy nadmienić, że błonnik z chleba razowego lub warzyw, stanowiący całkowicie niestrawiony materjał pozostaje w żołądku bardzo krótko. To samo dotyczy wszelkich niestrawionych przez organizm człowieka produktów jak np. oleje mineralne.

Wykazano również, że o ile dodamy niestrawiony materjał do danego posiłku to wykorzystanie tego posiłku przez organizm jest mniejsze. A więc np. przy spożyciu grochu w formie „purée" wszystkie jego składniki odżywcze a szczególnie białko są lepiej znacznie wykorzystane przez organizm niż przy spożyciu grochu całego.

Wartość nasycenia różnorodnych pokarmów wykazuje, że posiłek, który zawiera



mięso daje w wyższym stopniu uczucie sytości, a jeśli zawiera przytem jeszcze chleb i ziemniaki, posiłek ten tem lepiej zadawalnia uczucie sytości. Posmarowanie chleba masłem zwiększa sytność chleba.

Różnorodność sposobu przyrządzania potraw, a głównie wprowadzenie choćby jednej potrawy smażonej oraz zakończenie posiłku deserem doprowadza do zwiększania jego sytności. W ten sposób dochodzimy do racjonalnego typu posiłku, jeśli chodzi o osiągnięcie maksymalnej sytości:

Zupa (na podstawie rosołu, wywaru z kości, grzybów), chleb lub paszteciki.

II danie: mięso z ziemniakami, inne warzywo oraz sałata z oliwą lub majonezem.

Deser: owoce w połączeniu z ciastem lub kremy, kompoty, kisiele.

Maria Morzkowska
mag. diet.



Pod znakiem Czerwonego Krzyża na szerokim świecie

CZERWONY KRZYŻ W HISZPANII.

Zasięg działalności Międzynarodowego Cz. Krzyża w Hiszpanii rozszerza się coraz bardziej. Straszne dzieło zniszczenia, będące następstwem ciągnącej się od przeszło pół roku krwawej wojny domowej — wymaga siłą rzeczy stałej i intensywnej akcji ratowniczej, którą jedynie Czerwony Krzyż jest w stanie stosować względem poszkodowanych ofiar walk bratobójczych.

Wyjątkowe te okoliczności jeszcze bardziej spotęgowały doniosłość humanitarnej akcji Międzynarodowego Czerwonego Krzyża na terenie Hiszpanii.

Dary w naturze i w pieniądzach.

Na skutek odezwy Międzynarodowego Komitetu Czerw. Krzyża wzywającej wszystkie Narodowe Czerwone Krzyże do składania darów na rzecz ofiar wojny cywilnej w Hiszpanii — Narodowe Czerwone Krzyże wykazały wielką ofiarność.

Prócz licznych darów w naturze, obejmujących materiał sanitarny, odzież i nawet artykuły żywnościowe (Brazylijski Czerwony Krzyż ofiarował 50 worków kawy), ofiary pieniężne przekazane Międzynarodowemu Komitetowi dla akcji pomocy w Hiszpanii przekroczyły już obecnie 2.300.000 franków francuskich.



Hr. Vallellano prezes Hiszpańskiego C. K-a w Burgos i Dr. Broccard del. Między Kom. Cz. Krzyża zwiedzają zbombardowany szpital.

Zakup materiału sanitarnego.

Międzynarodowy Komitet Cz. Krzyża zakupił najniezbędniejszy materiał sanitarny, o który stale się ku niemu zwracają Hiszpańskie formacje wojskowe, walczące po jednej i po drugiej stronie.



Siedziba Międz. Kom. Cz. Krzyża w Madrycie.

Zakupy materiału opatrunkowego, instrumentów chirurgicznych, bielizny i lekarstw poczyniono w Anglii, Belgii, Francji Italii, Szwajcarii i Niemczech. Obecnie Komitet jest w trakcie zorganizowania dużego szpitala.

Brak samochodów sanitarnych dawał się dotkliwie we znaki w jednej i w drugiej armii walczącej. Międzynarodowy Komitet zakupił w Belgii za pośrednictwem Belgijskiego Czerw. Krzyża pewną ilość samochodów sanitarnych.

Biura informacyjne Czerwonego Krzyża.

Wspominaliśmy już w poprzednich numerach PCK. o biurach informacyjnych Międzynarodowego Czerwonego Krzyża czynnych w Madrycie, Barcelonie i Burgos. Wobec coraz większej ilości napływających zgłoszeń — otworzono nowe biura informacyjne w Bilbao, Santander, San-Sebastian oraz w Palmie na Majorce. Setki osób zgłaszają się codziennie do powyższych biur, poza tym wpłynęło już ok. 50 tysięcy listów z prośbą o informacje dotyczące walczących żołnierzy i ludności cywilnej.

Ewakuacja ludności i zwolnienie jeńców.

Misja Międzynarodowego Komitetu zajęła się bardzo gorliwie losem więźniów i przeprowadziła z odnośnymi władzami szereg układów, mających na celu złagodzenie losu jeńców.

Na zasadzie umowy podpisanej w grudniu roku zeszłego w Barcelonie przez Dr.

Barbey, przedstawiciela Międzynarodowego Komitetu i przez znanego działacza komunistycznego Lluis Companisa ustalono, iż podlegają ewakuacji i ewent. zwolnieniu z więzień wszystkie kobiety, mężczyźni, którzy przekroczyli lat 60, młodzież męska poniżej lat 18 oraz chorzy wraz z lekarzami i pielęgniarkami, którzy się nimi opiekują.

Opieka nad ludnością cywilną w Madrycie.

Międzynarodowy Komitet roztacza, w miarę swojej możności, stałą opiekę nad ludnością cywilną w Madrycie. Toczące się prawie bez przerwy działania wojenne utrudniają niezmiernie to zadanie. Projekt, podany przez Międzynarodowy Komitet, zneutralizowania całej dzielnicy Madrytu do której schroniłaby się ludność cywilna, nie biorąca udziału w walkach, spotkała się ze sprzeciwem Rządu Hiszpanii. Pomimo ponownego wystąpienia Międzynarodowego Komitetu Rząd Hiszpanii nie zmienił swego postanowienia.

Natomiast rząd powstańczy wyraził gotowość uszanowania neutralnej strefy ewentualnie przeznaczonej dla ludności cywilnej.

Manifest Międzynarodowego Komitetu Czerw. Krzyża.

W listopadzie r. z. Międzynarodowy Komitet wystosował do władz rządowych i do władz powstańczych w Hiszpanii manifest wzywający strony walczące do zaniechania brania zakładników.

Międzynarodowy Komitet, opierając się na ogólnie ludzkich zasadach humanitarnych i powołując się na odnośną uchwałę X-tej Międzynarodowej Konferencji Czerw. Krzyża, — zaznaczył, iż system pobierania zakładników jest niedopuszczalny w państwach cywilizowanych i zaprzecza głównym zasadom prawa ludzkiego.

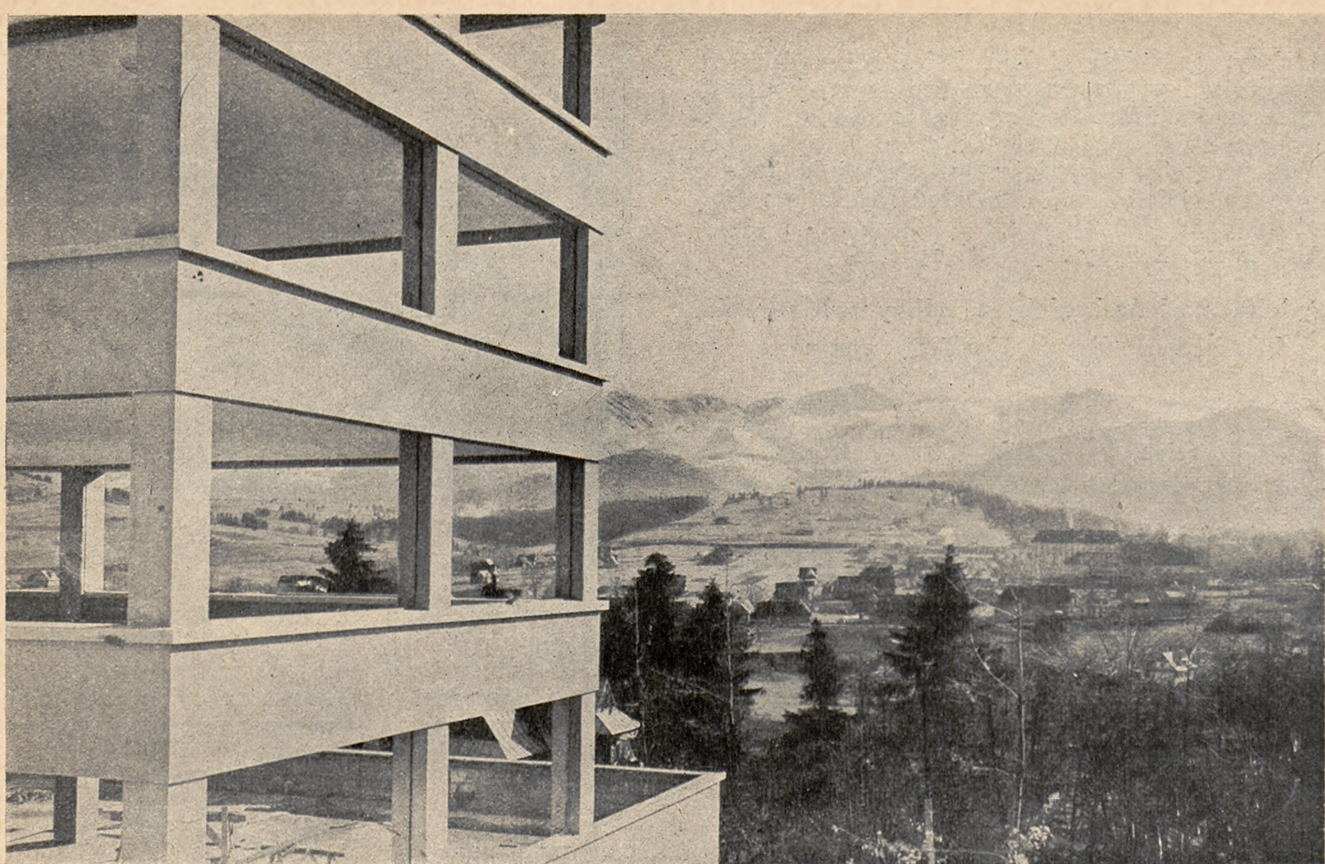


Dr. H. Barbey del. Międz. Kom. Cz. Krzyża i kapitan sanitarnej brygady Czerwonego Krzyża w Barcelonie.

Aprowizacja.

W niektórych prowincjach hiszpańskich powstały wielkie trudności aprowizacyjne. Dowóz węgla napotyka również na poważne przeszkody. W niektórych miastach ukazały się już kartki żywnościowe.

Delegacja Międzynarodowego Komitetu przekazała chorym jeńcom paczki żywnościowe i mleko skondensowane.



Zakopane. Weranda w Sanatorium Akademickim.

ZAKOPANE

Zakopane, największe w Polsce wysokogórskie uzdrowisko, idealne miejsce wypoczynkowe i stacja turystyczno-sportowa leży u stóp Tatr, najwyższych w Polsce gór, na wysokości około 900 m. n. p. m. To położenie sprawia, że Zakopane posiada warunki klimatyczne zbliżone do alpejskich, a tym samym nadaje się jako stacja klimatyczna do leczenia wszystkich tych schorzeń, które w leczeniu klimatologicznym wymagają warunków klimatu górskiego. Od lat już kilkudziesięciu, dzięki zwróceniu na nie przez d-ra Tytusa Chałubińskiego uwagi, słynie Zakopane, jako uzdrowisko dla chorych na płuca, nieżyty górnych dróg oddechowych, oraz gruźlicę w stanie początkowym i przy jej przewlekłym charakterze. W Zakopanem powstaje też przed 30-tu przeszło laty pierwsze górskie sanatorium dla chorych na gruźlicę, które zakładają specjaliści, małżonkowie dr. Dłuscy. Sanatorium to obecnie znajduje się w rękach Ministerstwa Spraw Wojskowych, jako sanatorium wojskowe im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. W latach późniejszych powstaje szereg innych, jak Sanatorium Nauczycielskie, Sanatorium Akademickie, Sanatorium „Odrodzenie", Polic. Dom Zdrowia, Sanatorium Pocztowców, Zakład leczniczy Uniw. Jagiell. dla dzieci i inne, w rezultacie czego Zakopane posiada dziś kilkanaście sanatoriów i domów zdrowia o najnowocześniejszych urządzeniach, pozwala na leczenie w znakomitych warunkach klimatycznych ponad 1.000 osób w ciągu całego sezonu.

Obok gruźlicy i chorób dróg oddechowych, leczy klimat zakopiański choroby systemu nerwowego, jak — przedewszystkiem neurastenię, chorobę Basedowa, choroby przemiany materii, jak otyłość, bezkrwistość i blednicę. Po za tym klimat zakopiański działa nadzwyczaj korzystnie na rozwój dzieci i młodzieży, a przedewszystkiem obciążonych skłonnością do chorób płucnych.

W związku z charakterem leczniczym ordynuje w Zakopanem ponad 60-ciu lekarzy, wszelkich specjalności, a cztery apteki, kilka zakładów roentgenologicznych, liczni masażyści, pielęgniarze i pielęgniarki i t. d. uzupełniają urządzenia lecznicze Zakopanego.

Zakopane przed 60-ciu jeszcze laty rozległa, ale zrzadka zaludniona i zabudowana wieś podgórska, jest dziś już stosunkowo dużym miastem - uzdrowiskiem o przeszło 20 tysięcznej liczbie stałych mieszkańców i rocznej frekwencji gości sezonowych, przybywającej do niego na dłuższy okres pobytu, wynoszącej ponad 50 tysięcy osób. Prócz tego Zakopane i jego najbliższa okolica z Tatrami, odwiedzane bywa przez liczne zastępy turystów i wycieczkowiczów, którzy przybywają na jedno czy dwudniowy pobyt, a liczba tychże przekracza rocznie 100 tysięcy. Cyfry te mówią same za siebie i dają miarę popularności Zakopanego w społeczeństwie polskim. Wzrasta również od kilku już lat popularność Zakopanego również zagranicą, a liczba gości sezonowych z obcych krajów, oraz turystów zagranicznych wzrastając z roku na rok i dochodząc do kilku tysięcy rocznie, nadaje mu ,szczególnie w okresach pełnych sezonów charakter stacji międzynarodowej.

Zakopane, jako miasto-uzdrowisko posiada już niemal wszystkie nowoczesne urządzenia, jak chodniki, wodociąg, światło elektryczne i częściowo kanalizację, której zakładanie na całym obszarze postępuje szybko naprzód.

Założony przez Zarząd Miejski w malowniczym parku leśnym na Antołówce zakład wodo i przyrodoleczniczy i ośrodek gimnastyczny daje możliwości korzystania

z dobroczynnego oddziaływania na ustrój człowieka promieni słonecznych i wody. Ośrodek ten posiada plażę słoneczną piaszczystą i darniową, boisko gimnastyczne, kabiny do rozbierania, wraz z tuszami ciepłymi i zimnymi, kąpiele kaskadowe w terenie ,szereg malowniczych ścieżek spacerowych i t .p. Dalsza rozbudowa tych urządzeń, a przedewszystkiem budowa krytego basenu są w planie. Równocześnie prywatna inicjatywa stworzyła drugi tego rodzaju ośrodek, w odległej o trzy kilometry od centrum Zakopanego Jaszczurówce. Przebudowano tam gruntownie baseny naturalnej, radoczynnej cieplicy, stwarzając jeden duży, który może służyć nie tylko celom kąpielowym, ale również sportowym, oraz drugi, mniejszy i płytszy dla dzieci i młodzieży. Rozszerzono równocześnie znacznie teren całego kąpieliska, odsuwając znacznie od basenów kabiny, przez co zyskano wiele na nasłonecznieniu całego terenu.

W roku bieżącym pozyskało Zakopane niezwykłą i jedyną w Polsce atrakcję w postaci kolejki linowej na Kasprowy Wierch. Kolejka ta pod względem długości (około 4,200 m.) i różnicy wzniesień (932 m.) należy do jednych z największych na kontynencie. Prowadząc z Kuźnic przez Myśliwieckie Turnie na Kasprowy Wierch (1988 m. n. p. m.) udostępnia wszystkim turystom i narciarzom wnętrze Tatr wogóle, a najlepsze tereny narciarskie w szczególności.

Dziełem ostatnim również paru lat, jest w Zakopanem rozbudowa urządzeń sportowych i życia sportowego. Oprócz dokonanego parę lat temu gruntownego remontu i udoskonalenia skoczni narciarskiej im. Karola Stryjeńskiego na Krokwi, która należy do największych i najlepszych w Europie, wybudowano przy ulicy Kościuszki stadion sportowy z boiskiem lekkoatletycznym, zamienianym w zimie na olbrzymich rozmiarów tor łyżwiarski i hokejowy. W sezonie zimowym zakłada się prowizoryczny na Równi Krupowej duży stadion z torami wyścigowym i hippicznym. Urządzeń sportowych dopełniają wreszcie naturalne, tak w samym Zakopanem, jak w jego najbliższej okolicy, oraz w Tatrach tereny narciarskie.

Równocześnie z rozbudową urządzeń sportowych, rozwija się życie sportowe i program imprez sportowych, który szczególnie w porze zimowej rozmiarem swym i różnorodnością wysuwa Zakopane na czoło wszystkich zimowych stacyj sportów zimowych i który zdobył mu zaszczytne miano: „zimowej stolicy sportu". W program ten poza zawodami narciarskimi, które stanowią, wraz z narciarstwem uprawianym na terenie Zakopanego masowo przez gości sezonowych, najważniejszą gałąź życia sportowego, weszło od kilku lat i rozwija się bardzo intensywnie łyżwiarstwo, a pokazy jazdy figurowej na lodzie z udziałem mistrzów światowych, przyczyniając się coraz więcej do rozwoju tego szlachetnego sportu, który dzięki wysiłkom Zakopanego również w całej Polsce doczekał się swego odrodzenia. Specjalnością Zakopanego, nie spotykaną nigdzie, są zimowe zawody hippiczne i zimowe wyścigi konne, połączone z totalizatorem, a wreszcie torowe, na Śniegu, wyścigi samochodowe i motocyklowe. Programu tego dopełniają wreszcie, zimową porą, urządzane często zawody hokejowe, oraz saneczkowe i bobsleighowe. W porze letniej kwitnie lekkoatletyka wraz z różnymi biegami na przełaj, mecze piłki nożnej, turnieje tenisowe, wyścigi kolarskie, motocyklowe, samochodowe i t. p., a ostatnio, dzięki powstaniu w Jaszczurówce basenu o odpowiednich wymiarach, również zawody pływackie.

Drugim działem rozrywek gości zakopiańskich jest wysokogórska turystyka, która na obszarze Tatr posiada niewyczerpane bogactwo wszelkich możliwości. Jest to dział tak obszerny, że ramy niniejszego artykuliku są zbyt szczupłe, aby chociaż wkrótkości go zobrazować i z tego też powodu zmuszeni jesteśmy ciekawych odesłać do niezwykle bogatej na ten temat literatury o Tatrach. Zaznaczyć tu tylko możemy, że teren Tatr jest dostępnym dla wszystkich i że nawet słabowici i nie wprawni, korzystając z różnych środków lokomocji, mogą zapoznać się z pięknem i majestatem Tatr. Służą do tego celu liczne drogi dojazdowe i szlaki turystyczne, a przedewszystkiem przepiękna szosa do Morskiego Oka i szosa do dolin Kościeliskiej i Chochołowskiej, a wreszcie kolejka linowa na Kasprowy Wierch.

Do trzeciej grupy sezonowych rozrywek należy życie kulturalno-artystyczne i niezwykle bujne życie towarzyskie. Na jakim poziomie one stoją, świadczy dawno już, przez Zakopane, zdobyty zaszczytny tytuł: „letniej stolicy Polski". W Zakopanem są do dyspozycji gości: sale teatralne, w których w sezonach — letnim i zimowym — urządzane bywają często widowiska teatralne zespołów i artystów scen stołecznych, koncerty, odczyty i t. p., nowoczesne kino dźwiękowe „Sokół", sale balowe, parę wypożyczalni książek i czytelnie publiczne, sale popularnego i gromadzącego elitę świata politycznego, naukowego, literackiego i artystycznego „Klubu Zakopiańskiego", wystawy obrazków i rzeźb, kilka lokali kawiarnianych i dancingowych urządzonych po wielkomiejsku, w których grywają pierwszorzędne zespoły, a wieczorami bywają urządzane programy artystyczno-kabaretowe i t. p.

Hoteli i pensjonatów, zupełne nowocześnie urządzonych, posiada Zakopane blisko 250, a domów i mieszkań prywatnych, odnajmywanych gościom na sezony, również kilkaset. Z pensjonatów I. i II. kategorii posiadają już wszystkie najnowocześniejsze urządzenia, jak wodę bieżącą gorącą i zimną w pokojach, centralne ogrzewane, salony recepcyjne, kanalizację i światło elektryczne. Ceny w tychże są obecnie bardzo niskie i zaczynają się w III kategorii od 6 zł., w II-giej od 8 zł., w I-ej od 10 zł., dziennie od osoby, za mieszkanie wraz z całodziennym utrzymaniem. Kto chce się jeszcze taniej urządzić, może — i to szczególnie w porze letnich wakacyj masowo praktykuje się — wynająć w domkach i willach góralskich i prywatnych, mieszkanie wraz z kuchnią i prowadzić własne gospodarstwo. Dla tego celu nadają się przede wszystkim odleglejsze od centrum uzdrowiska przysiółki, jak, malowniczo położona, ze wspaniałym widokiem na cały łańcuch Tatr, a zrzadka zabudowana Olcza z Pardołówką, a następnie Ustup, Króle, Bachledy, Toporowa Cyrhla, Skibówka, Buńdówki, Krupetówki, Mraźnica i t. p.

GDZIE SIĘ LECZYĆ I WYPOCZYWAĆ JESIENIĄ?

ŚWIETNE UZDROWISKO W POBLIŻU LUBLINA



Otwock, w sierpniu 1936 r.

Wśród rozległych lasów i piasków podwarszawskich, a o parę zaledwie godzin jazdy od Lublina, leży Otwock, wspaniała oaza zdrowia. Z racji swojego położenia wśród lasów sosnowych, Otwock jest doskonałą stacją leczniczą w rozmaitych schorzeniach oraz stacją odpoczynkową dla ludzi przepracowanych i wyczerpanych nerwowym trybem życia wielkomiejskiego.

Zasadniczy rozwój Otwocka datuje się jednak dopiero od początku bieżącego stulecia, kiedy-to wielki reformator lecznictwa chorób płucnych, dr. Brehmer, kazał otwierać okna dniem i nocą w lecie i w zimie, chorych polecał forsownie odżywiać, stosował oblewanie chorych zimną wodą tak latem, jak i zimą, nakazał noszenie lekkich ubrań i w ten sposób przeprowadził systematycznie zasadę hartowania organizmu w celu uodpornienia go i przysporzenia sił do walki z chorobą. Wieloletnie doświadczenia lekarskie wykazały, że leczenie chorób płucnych może być z równie dobrym skutkiem przeprowadzane w każdym klimacie, który naturalnie odpowiada zasadniczym wymogom.

Z tego powodu Otwock jest miejscowością pod każdym względem wyjątkową w Polsce. Badania geologiczne wykazały, że Otwock mieści się na terenie piaszczystym, przyczem warstwa piasku dochodzi do głębokości kilkudziesięciu metrów. Piasek otwocki jest gruboziarnisty, dość ciężki, zatem nie tworzy kurzu. Następstwem grubości piasku jest nadzwyczajna przepuszczalność. W Otwocku niema żadnych fabryk, przeto nie grozi niebezpieczeństwo zanieczyszczenia powietrza. Otwock położony jest wśród olbrzymiego rezerwatu lasów sosnowych, rosnących na podszyciu jałowcowem. Skojarzone działanie lasów sosnowych i przepuszczalnej gleby piaszczystej daje powietrze czyste, przepojone tlenem i ozonem. Klimat w Otwocku jest nader łagodny, niema wielkich różnic pomiędzy ciepłotą dnia a nocy, brak jest zupelny mgieł, opady są bardzo nikłe, ilość dni słonecznych znaczna. Woda w Otwocku jest bardzo dobra i czysta, pozbawiona drobnoustrojów, gdyż przechodzi przez gruby filt piasku. Wymieniony zespół doskonalych warunków czyni z Otwocka pierwszorzędną stację klimatyczną, zalecaną przez powagi lekarskie.

W latach ostatnich Otwock się zmienił wprost do niepoznania. Z dawnej niepozornej miejscowości letniskowej, dzięki wielu inwestycjom przekształcił się Otwock na uzdrowisko, stojące na poziomie europejskim. Liczne wille i pensjonaty, komfortowo urządzone odwiedza rocznie blisko 50.000 kuracjuszy i wekendowców. Znaczny kilometraż bruków i chodników, szeroko rozgałęziona sieć oświetlenia elektrycznego, rozrastające się z dnia na dzień urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe, piękny park miejski plantacje i skwery, wspaniały gmach kasyna, w którym mieszczą się restauracja, kawiarnia wraz z dancingiem i sala teatralna — wszystko ta nadaje Otwockowi wygląd nowoczesny.

Doskonałe warunki klimatyczne czynią również z Otwockt polecenia godną stację odpoczynkową dla ludzi przepracowanych i wyczerpanych, a zarówno urządzenia sportowe: tor saneczkowy, skocznia narciarska i lodowisko — zbornym punktem sportowców stołecznych, szukających dogodnych terenów wśród lasów i wzgórz.

Nawet krótki pobyt w Otwocku wśród doskonałych warunków klimatycznych daje nowy zapas sił żywotnych i zaopatruje organizm w odporność zdrowia.

Uzdrowisko czynne jest cały rok. Wielka ilość elektrycznych pociągów i autobusów ułatwia komunikację ze stolicą regularnie co kilkanaście minut.

Orkiestra uzdrowiskowa koncertuje w parku od maja do listopada.

RABKA — ZDRÓJ

Rabka leży w Karpatach na wysokości 540 m. n. p. morza. Od północy zasłonięta górą Luboń (1023 m.), od zachodu Babią Górą (1725 m.), od wschodu łańcuchem Gorców z Trubaczem (1311 m.). Klimat górski, łagodny, piękne tereny wycieczkowe, Park Zakładu Kąpielowego w Centrum, 100 morgowy plac dla zabaw dzieci, korty tennisowe. Kąpiele mineralne, jodobromowe, borowinowe, hydropatia, masaże. Frekwencja roczna 25.000 osób. Ceny umiarkowane. Informacje na miejscu lub w Związku Uzdr. Polskich.

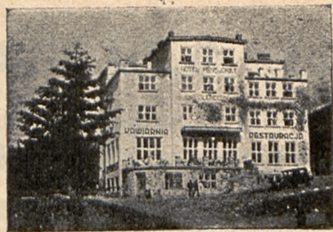
Najstarsze Sanatorium — zakład Dr. Stanisława Tomczyka, otwarty jest cały rok — posiada wszystkie ostatnie wymogi techniki — doborowa publiczność.

Rabka jako jedyna kuracyjna miejscowość dla dzieci posiada Gimnazjum Żeńskie — Sanatorium im. św. Tereski prowadzone przez p. Irenę Szczukę na szczycie góry w pięknym nowoczesnym budynku, pełnym słońca i życia.

Nowoczesny Pensjonat Dr. Malewskiego Tadeusza i S-ki, ma piękny fronton z widokiem na rzekę Poniczankę i Babią Górę. Apartamenty z osobnymi łazienkami, kuchnia dietyczna, otwarty cały rok. Na każdym piętrze telefony międzymiastowe. Pensjonat mieści się w parku zdrojowym.

Sezon zimowy Rabki trwa od 20 grudnia do 31 marca.

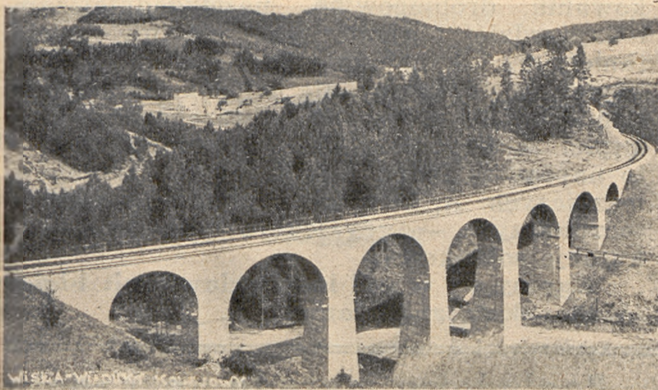
UZDROWISKO „WISŁA"



Wisła, piękne uzdrowisko zimowe, położone w Beskidach Śląskich, w białej szacie swej puszczy, odkrywa swe cudne tajemnice odważnym narciarzom, ciesząc pięknym widokiem — bajki. Na szczycie Stożka połyskujące słońce zimowe pozywa nas do życia, daje odpoczynek i spokój. Wisła ze względu na swoje wzniesienie 400 m. n. p. morza daje zadowolenie wszystkim, którym serce nie zezwala na zbyt wielkie wysokości. Wisła ma wszystko nowoczesne i dostosowane do dzisiejszych czasów.

Na przeciw dworca Głównego - Wisła mieści się nowoczesny pełno-komfortowy Hotel-Pensjonat „Beskid", wielkomiejska kawiarnia, pokój bridżowy, dancingi i koncerty.

Urząd pocztowy w gmachu, Garaż 30 samochodowy, ceny niskie.



W dużym parku, na południowym stoku położony jest pensjonat p. Wandy Sochaczewskiej „Słoneczna" tel. 38 przeznaczony wyłącznie dla chrześcian, posiada urządzenia nowoczesne, otwarty cały rok.

Prawie na szczycie stoi wspaniała willa „Almira" pierwszorzędny pensjonat, komfort, bieżąca ciepła i zimna woda w pokojach, balkony, tarasy, łazienki, garaże, nad samym basenem kąpielowym.

Trochę poniżej znajdujemy pensjonat „Księżówka Ewangelicka", urządzenia komfortowe, ceny przystępne, na południowym stoku, posiada korty tennisowy, otwarty cały rok. Tel. 67. Ceny przystępne.

Teraz jedziemy do stacji kol. Głębce gdzie na najwyższym miejscu położony jest wspaniały europejski hotel „Polska — Szwajcaria". Właścicielami są Jan i Wiktor Bartosik. Oto mały szkic Wisły, siedziby Prezydenta Rzeczypospolitej i najlepszych lokali uzdrowiska.

Pamiętajmy o akcji zimowej na rzecz bezrobotnych. Nieśmy im pomoc, biorąc udział w pracach lokalnych Komitetów pomocy zimowej bezrobotnym, bądź też organizując akcję dożywiania i rozdawnictwa odzieży na terenie własnym.

ŻEGIESTÓW — ZDRÓJ

Rajski Zakątek położony w dolinie Popradu na wys. 500 m. nad poziomem morza. Upaja wzrok i tworzy głęboki nastrój, uspakaja nerwy, daje pełnię zadowolenia.

Najluksusowszym Hotelem - Pensjonatem w Żegiestowie Zdroju jest „Wiktor" na Łopacie Polskiej wzniesiony wysoko nad doliną Popradu, w miejscu słonecznym, z którego otwiera się szeroka panorama gór i lasów.



Wszystkie pokoje południowo wschodnie, posiadające oddzielne balkony i wyposażone w najwyższy komfort. Tarasy oszklone, halle dla zimowych kąpieli słonecznych na każdym piętrze, obszerne jadalnie, czytelnia, biblioteka, sala gier — bridge, rrom. Codziennie dancing przy znakomitej orkiestrze jazzowej. Kuchnia wykwintna. Ślizgawka, wieczorami oświetlona, kursy i wycieczki narciarskie, tor saneczkowy i kuligi. Garaże ze stacją benzynową. Od 1-go maja 1937 r. własne kąpiele mineralne (kwasowęglowe) na miejscu, pijalnia i elektroterapia.

Ceny umiarkowane.

Czynny od 20 grudnia 1936 r.

KĄPIELE SOLANKOWE

Kąpiele solankowe należą do najstarszych zabiegów leczniczych; stosowano je na wiele wieków przed tym, zanim nauka potrafiła wytłumaczyć ich działanie i wpływ na organizm. **Pomagały** — to wystarczało. I dzisiaj jeszcze, pomimo rozwoju metod leczniczych, mnóstwa nowych środków i lekarstw, kąpiele solankowe cieszą się niesłabnącym uznaniem. W wielu wypadkach są wprost **niezastąpione** i dlatego, jeżeli chory nie może wyjechać do kąpielisk lekarze zalecają mu kąpiel solankową w domu.

Przygotowanie takiej kąpieli nie nasuwa większych trudności, a jeżeli będziemy się trzymać kilku wskazówek, podanych poniżej, kąpiele solankowe w domu dadzą ten sam rezultat, co kuracja w miejscowości kąpielowej.

Czysta wanna, odpowiednia temperatura wody, przepisane przez lekarza stężenie solanki (1 kg. soli na 50 litrów wody, co nadaje stężenie około 2%), zawsze ta sama pora kąpieli — nigdy po jedzeniu, staranne wytarcie ciała po wyjściu z wanny, przynajmniej półgodzinny odpoczynek — oto warunki nietrudne do spełnienia, a gwarantujące skuteczność kąpieli.

Do kąpieli w domu używać najlepiej **kąpielową sól inowrocławską.**

Sól ta jest obecnie w handlu w 2 i 3 kg. plombowanych woreczkach, zawierających porcje odmierzone na jedną kąpiel dla osoby dorosłej (3 kg.), dla starszego dziecka (2 kg.) lub na 2 kąpiele dla młodszych dzieci (3 kg.).

Cena soli inowrocławskiej do kąpieli wynosi 30 groszy kg. w opakowaniu drobnicowym po 2 lub 3 kilogramy. Pięćdziesięciokilogramowy worek takiej rozważonej na woreczki soli kosztuje w hurtowni tylko zł. 12 groszy 90. Jeżeli zaś nie chodzi nam o sól już rozważoną, możemy ją mieć — bezpośrednio w hurtowni — jeszcze taniej, bo 50 kg. za 9 zł. groszy 46.

Ale nawet kupując sól do kąpieli w opakowaniu drobnicowym, najwygodniejszym i najbardziej higienicznym, płacimy za nią taniej, niż za inne sole kąpielowe:
kąpiel za 45 groszy dla młodszego dziecka
kąpiel za 60 groszy dla starszego dziecka
kąpiel za 90 groszy dla osoby dorosłej
to naprawdę jeden z najtańszych zabiegów leczniczych. A, że przy tym jeden z najskuteczniejszych — gdy lekarz przepisze nam kurację solankową.

Kąpmy się w soli inowrocławskiej: higieniczna, skuteczna i tania.

BIBLIOTEKA MŁODZIEŻY „POLSKA I ŚWIAT WSPÓŁCZESNY"

(wyd. przez Gebethnera i Wolffa).

Biblioteczka młodzieży „Polska i świat współczesny" rozwija się coraz lepiej. Biblioteczka ta spełnia wszystkie postulaty stawiane przez Ministerstwo W. R. i O. P. lekturze dla młodzieży szkolnej. Zatwierdzone przez Min. W. R. i O. P. do lektury 18 tomików.

Wiele również tomików zostało poleconych przez Ministerstwo do bibliotek szkolnych. Biblioteczkata ta stanowi przeto poważne oparcie w pracy szkolnej, będąc równocześnie zajmującą lekturą zarówno dla młodzieży, jak i dla dorosłych. Ma ona jeszcze jedno zastosowanie. Przy końcu roku, podczas rozdawania świadectw, istnieje w niektórych szkołach zwyczaj udzielania nagród za pilność. Czyż może być lepsza nagroda, jak tania (około 1 zł.) i estetyczna książeczka „Polski i świata współczesnego".

Oto kilka ostatnio wydanych tomików:
J. Wiktora: „Na paryskim bruku" (cykl „Europa, kraje i ludzie").
K. Makuszyńskiego: „Uśmiech Lwowa".
E. Szelburg-Zarembiny: „Tajemnica Czeremoszu".
F. Burdeckiego: „Ujarzmiamy żywioły", „Lot w stratosferę" i „Światy planetarne".
M. Krzepkowskiego: „Rozbitkowie z Czeluskina".
J. Grabowskiego: „Skarb na Sumatrze".

Ponadto ukazały się:
35. **J. Piłsudskiego:** „Ulina Mała".
36. **J. Osińskie:** „W pięknej Rumunii".
37. **Z. Rabskiej:** „Magia ksiczki".
38. **H. Januszewskiej:** Broszka van der Manów".
39. **W. Wasilswkiej:** „Wierzby i bruk".
40. **F. Sławoj-Składkowskiego:** „Meldunki u Komendanta".
41. **K. Muszałówny:** „Zimowi olimpijczycy 1930 r.
42. **J. T. Hupperta:** „Stalowym szlakiem".
43. **J. Baden-Bandrowskiego:** „Droga wolności",

Poglądowa metoda nauczania

Wykładowca i oświatowiec, który pragnie swej pogadance stworzyć stałą wartość i utrwalić ją na zawsze w pamięci swego audytorium, nie obejdzie się bez nowoczesnej pomocy, jaką daje nam aparat projekcyjny, wyświetlający do jego referatu dostosowane obrazy filmowe. Tego rodzaju nauką poglądową posługują się wszystkie kraje. Obecnie i w Polsce w kołach wychowawców i oświatowców metoda ta zuskuje coraz więcej zwolenników. Jedna pogandanka, ilustrowana seria umiejętnie dobranych obrazów na taśmie filmowej, z łatwością zastąpi dziesięć i więcej wykładów i drogą wzrokową wbija się na zawsze w pamięć sluchacza i widzia.

Dzięki wytrwałej pracy i umiejętnemu doborowi tematów, wytwórnia „ORNAK" rozporządza obecnie tysiącami aparatów w całym kraju. Jej bogata filmoteka zawiera przeszło tysiąc seryj filmowych wraz z tekstem objaśniającym z wszystkich dziedzin nauki i oświaty. Posługują się tą nowoczesną metodą szerzenia wiedzy za pomocą nauki poglądowej wojsko, szkoły, zakłady i instytucje społeczne i kulturalne. Według katalogu można dobrać sobie potrzebną serię obrazów, wraz z referatem na uroczystości; obchody i święta narodowe, przedstawienia sceniczne i wieczornice. Zgodnie z programem nowoczesnym nauczania można posługiwać się serią filmową w każdym przedmiocie, wykładanym w szkołach powszechnych, średnich i zawodowych. W oświacie pozaszkolnej, wychowaniu fizycznem i zagadnieniach współczesnych seria obrazów filmowych będzie niezbędnem uzupełnieniem każdego referatu i wywoła w słuchaczach i widzach wielkie zainteresowanie. Film dostarczy wreszcie pożądanej rozrywki dla dzieci i dorosłych.

Wszelkich informacji udziela Wytwórnia Aparatów Projekcyjnych „ORNAK", Warszawa, ul. Polna 74.

ZAKŁADY ELEKTROMECHANICZNE

ROHN-ZIELIŃSKI

LICENCJA **BROWN-BOVERI**

Zarząd w Warszawie, ul. Bielańska Nr. 6 (dom własny)

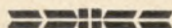
Zakres Fabrykacji Wytwórni w Żychlinie i Cieszynie:

Silniki trójfazowe w różnych wykonaniach od najmn. do 1500 KM.
Prądnice trójfazowe
Transformatory o mocy do 24000 kVA. i 165000 V.
Maszyny prądu stałego
Maszyny elektryczne morskie
Silniki oraz aparaty dla trakcji elektrycznej
Aparatura ele-tryczna
Pompy odśrodkowe i tłokowe dla wszelkich celów.

Dom Handlowy

Herman Meyer

Spółka Akcyjna



Warszawa, Traugutta 2

FABRYKA GRAWERSKO-MEDALJERSKA

JÓZEF CHYLIŃSKI

Warszawa-Grochów, Kaleńska 5, tel. 10.21-47

Nagrodzona MEDALEM ZŁOTYM na Wystawie Złotniczej w Warszawie 1923 roku

Wykonanie: Znaczków metalowych wszelkiego rodzaju, orderów wojskowych, znaczków policyjnych, kolejowych, leśnictwa, Związków i t. p. Duży wybór dewocyjnych medalików. Specjalny dział opakowań metalowych perfumeryjno-kosmetyczn. Wykonywa się wszelkiego rodzaje sztance i stemple grawerowane na maszynie redukcyjnej.

FIRMA ISTNIEJE OD ROKU 1898

JAN WRÓBLEWSKI

DOM HANDLOWY

Przedstawicielstwo
GRODZIECKIEGO T-wa KOPALŃ WĘGLA

KRAKÓW
Rynek 37, Tel. 142-60.

RABKA
ul. Kolejowa, Tel. 235.

ZAKOPANE
Chramcówki 58, Tel. 1387 i 1487.
Składnica towarowa, Zamojskiego róg Witkiewicza. Tel. 1408.

KRYNICA
Składy Kolejowe, Tel. 329.

K. JAKUB i S-Ka Sp. z ogr. odp.
HANDEL ZIEMIOPŁODAMI
Włocławek, Kościuszki 5. Tel. 12-07.

„Nasiona"

Wydawnictwo „GALERIA POLSKA" i „POLONIA"
K. HEFNER i J. BERGER w Krakowie.

Pocztówki artystyczne okolicznościowe oraz o treści historycznej. Portrety sławnych ludzi. Reprodukcja obrazów Stryjeńskiej.

POGOTOWIE BUDOWLANE

Kraków, Jagielońska 11
Telefony 100-10 i 103-20

TOWARZYSTWO METALURGICZNE
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Kraków, Długa 3. Telef. 106-28, 133-97, 159-00.

IGNACY SPANLANG
HURTOWNIA ARTYKUŁÓW GUMOWYCH
Sanitarnych, Chirurgicznych i Opatrunkowych
Pończochy Gumowe.
Kraków, ul. św. Tomasza l. 25, róg ul. Szpitalnej. Tel. 118-08.

WIESŁAW SZAJDAKOWSKI
Specjalny magazyn towarów pończoszniczych i norymberskich
Kraków, Szczepańska 11. Tel. 176-97.

CUKIERNIA
P. MAURIZIO
Kraków, Rynek Gł. 38. Telef. 115-68.

J. HÜCKLA SYNOWIE, FABRYKANCI KAPELUSZY W SKOCZOWIE
ZASTĘPCA: Bracia TEITELBAUM
Kraków, ul. J. Starego 24. Telefon Nr. 180-89.

KANOLD, Leszno Wlkp.
Cukierki wszelkiego rodzaju
Reprezentacja: Kraków, ul. Poselska 22.

Składnica Apteczna „ZORIA" Spółka z ogr. odp.
Kraków, ul. Sebestjana 9/11
Nr. Telefonu 144-15 Nr. P. K. O. 400-636

Pamiętajcie o pomocy zimowej dla bezrobotnych

Wydawnictwa i broszury Zarządu Głównego P.C.K.

RATOWNICTWO I HIGIENA. zł.

Zarys Higieny Szpitalnej i Dietetyki. Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki 0.50
Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustig . . . . 12.—
Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Dr. Montrym - Żakowicz (II wyd.) 1.20
Podręcznik Ratownictwa. Dr. J. Misiewicz (IV wyd.) 0.60
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Kartonik (III wyd.) za 100 egz. 0.80
Pierwsza pomoc w zatruciach gazami bojowemi. Kartonik. za 100 egz. 0.80
Jak sobie ma każdy radzić w razie uszkodzeń gazami bojowymi 0.05
za 100 egz. 4.—
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem) do lat 3 . . . . . 0.20
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad dzieckiem) od lat 3 . . . . 0.20
Służba społeczna pielęgniarki. Prof. H. Radlińska 0.50

CYKL POPULARNYCH BROSZUR SANITARNO-HIGIENICZNYCH.

Chory w domu. (Krótki zarys i praktyczne wskazówki z zakresu pielęgniarstwa domowego) . 0.15
Czyste powietrze w izbie. (Pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. M. Kacprzaka) . . . 0.15
Niepotrzebne zmartwienie (popul. broszura na temat higieny jamy ustnej) 0.15
Co widziałem na wsi? (pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. Czesława Wroczyńskiego) 0.15
Co i jak należy jeść, aby być zdrowym (popul. broszura na temat racjonalnego odżywiania w oprac. Doc. Dr. G. Szulca, Dyr. Państw. Zakładu Higieny 0.15
Położnica w domu (pop. broszura o przestrzeganiu wskazówek higieny dla matek i otoczenia, w oprac. Dr. St. Przedpełskiego). 0.15
Zdrowie na codzień (pop. broszura o zadaniach higieny w życiu codziennem, w oprac. Dr. Rząśnickiego) 0.15
Suchotnik w domu (pop. broszura o gruźlicy) w oprac. Dr. J. Babeckiego 0.15
Dobra woda do picia (pop. broszura dla wsi) w oprac. Dr. J. Babeckiego 0.15
Złe przyzwyczajenia (pop. broszura o najważniejszych wykroczeniach przeciwko higienie i zdrowiu) w opracow. Dr. A. Rząśnickiego 0.15
Wieś w obliczu wojny (pop. broszura o ratownictwie przeciwgazowem specjalnie dla wsi) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego 0.15
Ratunku! Gaz! (pop broszura o ratownictwie przeciwgaz.) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego . 0.15

WYDAWNICTWA OGÓLNO-PROPAGANDOWE.

A. Broszury.

„Wczoraj, Dziś i Jutro" Pol. Czerw. Krzyża (pop. brosz. o PCK.) M. Ulrichsowa, II wyd. 0.20
Międzynarodowa Organizacja Czerw. Krzyża . 0.30
Polski Czerwony Krzyż w słowie i pieśni (brosz. zawierająca materiał do obchodów) . . . 0.50
Kazania o PCK. (broszura dla duchowieństwa z przedmową Biskupa Polowego Wojsk Polskich J.E. J. Gawliny) 0.30
Co mogą uczynić kobiety dla PCK. 0.15
Wóz, samochód i samolot w służbie PCK. (pop. broszura na temat rozwoju prac PCK. i lotnictwa sanitarnego) 0.15
Czerwony Krzyż na szerokim świecie. (pop. broszura propagandowa o wszechświatowym zasięgu prac Czerwonego Krzyża) Zofia Wołłowiczowa 0.20
Czy jesteśmy potrzebni? (pop. broszura o przygotowaniach PCK. na wypadek wojny i katastrof) 0.15
Młodzi pod znakiem Czerwonego Krzyża. (pop. broszura o zadaniach Polskiego Czerwonego Krzyża wśród starszej młodzieży) . . . 0.15

zł.
Broszurka ilustrowana barwna (specjalnie na Tydzień) 0.05
Ilustrowana miniaturka propagandowa (fotomontaż) . . . . . . za 100 szt. 0.50

B. Afisze, ulotki, nalepki, znaczki i t. p.

Afisz prop. 3 kol. 70 × 100 cm. (z siostrą) . 0.20
Nalepki na okna à 20 gr. . . za 100 szt. 1.—
Ulotka prop. werbunkowa . . za 100 szt. 0.50
Plakaciki prop. do naklejania na murach „Kup znaczek i nalepkę PCK." . . za 100 szt. 0.25
Plakaciki prop. do naklejania na murach „XV lat istnienia PCK. — Czy jesteś już członkiem P. C. K." — za 100 sztuk 0.25
Plakaciki prop. werbunkowe do witryn sklepowych („Firma nasza jest członkiem PCK.") za 100 szt. 0.25
Znaczki kwestowe metal. (z hasłem) za 100 szt. 3.—
Znaczki kwestowe papierowe — za 1.000 szt. . 0.80

BROSZURY i WYDAWNICTWA DLA KÓŁ MŁ. PCK.

Jak powstał Czerwony Krzyż. Z. Wołłowiczowa. III wyd. 0.15
Radosna praca. M. Ulrichsowa. II wyd. . . 0.15
Przygody Mateuszka u Duszka Kocmołuszka. Alina Kwiecińska (z ilustracjami) . . . 0.50
„Dzień Matki" (materiały na obchód Dnia Matki, piosenki, wiersze i t. p.) 0.40
Zbiór komedyjek dla dzieci 0.40
Zbiór komedyjek dla młodzieży 0.40
Korespondencja międzyszkolna 0.15
Nasza praca (brosz. o pracach Kół Mł. P. C. K.) 0.20
Ulotka o Kołach Młodzieży P. C. K. za 100 szt. 0.60
Ulotka o korespondencji międzyszkolnej . 0.02
Ulotka o konkursach zdrowia — za 100 szt. . 0.60
Pocztówki propagandowe Kół Mł. PCK., ilustrujące 10 haseł Kół Mł. PCK. (seria barwnych pocztówek — 10 egz.) 0.40
Komplet druków informacyjnych o Kołach Mł. (regulamin, wskazówki, ulotki) 0.20
Karty do Konkursu zdrowia 0.02
Hymn Kół Młodzieży PCK. 0.40
Nasze Rośliny Lekarskie. W. S. Strażewicz . 1.—

INSTRUKCJE, REGULAMINY, OKÓLNIKI, LEGITYMACJE, ZNACZKI.

Statut i rozporządzenie Prez. R. P. . . . 0.25
Korpus Sióstr PCK. (regulamin) 0.40
Korpus Sióstr PCK. (umundurowanie) . . 0.40
Świadectwa dla Sióstr Pog. San. PCK. z ukończenia kursu — 1 egz. 0.15
Wykaz Ewidencyjny S.S. Pog. San. PCK. . . 0.01
Karta Ewidencyjna S.S. Pog. San. . . 0.02
Zobowiązanie dla Sióstr PCK. 0.01
Program i organizacja pracy PCK. w zakresie higieny społecznej 0.05
Kwitarjusze (przychodowe z dawn. zapasów) . 0.40
Karty dla członków rzeczywistych za 100 szt. 0.70
Karty dla członków dożywotnich . za 100 szt. 0.70
Karty dla członków Kół Mł. PCK. . . . 0.02
Znaczki PCK. do naklejania na karty członk. opłaconych składek: po 10 gr, 25 gr., 50 gr. za 1000 szt. 1.—
Znaczki - mareczki PCK. do naklejania na podania w urzędach itp. po 10 gr., 20 gr., 50 gr., 1.— zł. za 1000 szt. . . . . . . 1.—
Odznaki dla Instr. druż. rat. I kl., II kl. i członków druż. rat. 1.20
Znaczki dla Kół Mł. PCK. (broszki) . . . 0.25
Znaczki członkowskie emaliowane (na szpilkach, agrafkach i zakrętkach) 0.25
Znaczki dla członków dożywotnich . . . 2.50

Mat. prop. wykonane na zamówienie.

Film prop. szkoleniowy „In Pace et in bello caritas" (1027 metr.). 1 kopia . . . . 950.—
Film dźwiękowy propagandowy „Czuwajmy" (1 kopia) . . . . 400.—
Przezrocza filmowe „Ornak" (wraz z broszurką opisową):
„P.C.K. przy pracy" zł. 4; „Radosna Praca" zł. 4; „Ośrodki zdrowia P.C.K." zł. 4; „Pielęgnowanie niemowląt" zł. 4.

Zamówienia tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wypłacona należność do P.K.O. Konto czek. 10.540. Nabywać można w Biurze Zarządu Głównego P. C. K. Wydział Propagand.-Wyd. Warszawa, Smolna 6 (tel. 235-29).